

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh

**MUTIARA ICMI SIMANJUNTAK
NPM : 1311080016**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1438 H / 2018 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

MUTIARA ICM SIMANJUNTAK

NPM : 1311080016

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. Yahya AD, M.Pd

Pembimbing II : Defriyanto, S.IQ, M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H / 2018 M**

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh:

Mutiara Icmi Simanjuntak

Kepercayaan diri yang rendah merupakan awal dari terhambatnya perkembangan diri peserta didik yang optimal dan prestasi yang diinginkan. Kepercayaan diri rendah terdapat pada peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung sehingga diperlukan sebuah upaya untuk mengatasi kepercayaan diri rendah melalui konseling kelompok dengan pendekatan realitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental design dengan one-group *pretest* dan *posttest*, analisis data menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank dengan Statistik non parametrik karena data yang diperoleh kurang dari 25 peserta didik dan sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik kelas X yang masih memiliki kepercayaan diri rendah. Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas adalah 54,1, setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan realitas terjadi peningkatan skor menjadi 120,3. Dari hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* di peroleh nilai Z_{hitung} untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah $-2.803 \geq 49,78 Z_{tabel}$ dengan probabilitas $(sig) 0.000 \geq 0,05$ Karena probabilitas $(sig) 0.000 \leq 0,05$ maka H_0 Ditolak.

Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realitas dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Saran untuk guru bimbingan konseling hendaknya dapat lebih kreatif dalam memberikan layanan konseling kelompok dan dapat pula menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Kata kunci: *konseling kelompok, pendekatan realitas dan kepercayaan diri*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi :

**PENGARUH LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
REALITAS UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK
KELAS X DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa :

Mutiara Icmi Simanjuntak

NPM :

1311080016

Program Studi :

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas :

Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Drs. Yahya AD, M.Pd

NIP. 195909201987031003

Pembimbing II

Defriyanto, S.IQ., M.ED

NIP. 197803192008011012

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

Andi Thahir, M.A, Ed.D

NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul: **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**, disusun oleh : **MUTIARA ICMI SIMANJUNTAK**, NPM: 1311080016, Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Rabu/ 28 Maret 2018**

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : **Andi Thahir, M.A., Ed.D.**

Sekretaris : **Iip Sugiharta, M.Si.**

Penguji Utama : **Dr. Oki Dermawan, M.Pd.**

Penguji Pendamping I : **Drs. Yahya AD, M.Pd.**

Penguji Pendamping II : **Defriyanto, SIQ., M.Ed.**

Dekan,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd.
NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ۝ ٣٠

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu" (QS. Fushilat-30)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahku tersayang Nelwan Simanjuntak dan Ibuku tercinta Ernayati yang kesabarannya tak dapat ku tembus, terima kasih atas segala hal yang telah kalian berikan, atas untaian doa yang tak pernah henti, atas keridhaan kalian sehingga anakmu dipermudahkan Dzat Yang Maha Rahman dan Rahiim dalam menorehkan kehidupan ini. Terimakasih atas nasihat, kasih sayang, pengorbanan dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat menjadi salah satu wujud bakti dan ungkapan rasa terima kasih yang tak terhingga.
2. Abangku Erwin Ruliyansyah, S.Kom dan Adikku Wilma Aprilia Simanjuntak, terimakasih atas motivasi dan dukungan moril maupun materi yang telah dikorbankan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Sahabat-sahabatku seperjuangan Dewi Sarah Eva Yunita, Rita Oktavia, S.Pd dan Septiani Amanah, S.Pd yang selalu memberikan semangat, dukungan dan sebagai motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, banyak cerita suka maupun duka yang telah kita lalui bersama semoga kelak kita dipertemukan dengan cerita kesuksesan kita.
4. Almamaterku yang tercinta yaitu UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 22 juli 1994 di Desa Natar, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Penulis adalah anak kedua dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Nelwan Simanjuntak dan Ibu Erna. Penulis dibesarkan di daerah Natar, tanah kelahirannya yaitu dusun VII Sukamaju Natar.

Jenjang pendidikan penulis dimulai dari TK Tunas Melati II, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan lulus pada tahun (2000). Kemudian melanjutkan di SDN 4 Natar, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan dari tahun (2000) sampai dengan tahun (2006). Kemudian melanjutkan di SMP Yadika Natar, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan dari tahun (2006) sampai dengan tahun (2009). Kemudian penulis melanjutkan lagi di SMK Yadika Natar, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan dari tahun (2009) sampai dengan tahun (2012).

Pada tahun 2013, peneliti diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru (SPMB) UIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2013/2014.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga, dan pengikutnya yang taat pada agamanya.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendo'akan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, M.A.,Ed.D, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd, selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

4. Drs. Yahya AD, M.Pd selaku Pembimbing I dan Defriyanto, S.IQ, M.Ed selaku Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan memberikan bimbingan dengan ikhlas dan sabar yang sangat berharga dalam mengarahkan dan memotivasi penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
6. Drs. Hi. Ma'arifuddin. Mz, M.Pd.I, selaku Kepala Sekolah dan Eko Setia Budi, S.Pd selaku Wakil Ketua Kurikulum SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di sekolah ini.
7. Mad Berawi, S.Pd, selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung yang berkenan membantu dalam penelitian serta selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
8. Slamet Kamso, S.Pd, selaku guru mata pelajaran Bahasa Indonesia yang telah menyediakan waktunya dan berkenan membantu dalam penelitian. Terimakasih atas kerja sama dan bantuannya selama penulis melakukan penelitian, semoga Allah membalas jasa baiknya.
9. Bapak dan Ibu Dewan guru beserta staf TU SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam penelitian.
10. Peserta didik SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

11. Sahabat seperjuanganku Dewi Sarah Eva Yunita, Rita Oktavia, S.Pd dan Septiani Amanah, S.Pd Semoga kelak, kita dipertemukan pada kesuksesan yang selalu kita impikan.

12. Teman-teman seperjuanganku di Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2013 khususnya kelas BK A. Semoga silaturahmi yang kita jalin selalu terjaga.

13. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiiin.

Bandar Lampung, April 2018

Penulis,

Mutiara Icmi Simanjuntak
NPM. 1311080016

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENEGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	13
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Konseling Kelompok	15
1. Pengertian konseling kelompok	15
2. Fungsi Layanan Konseling Kelompok	16
3. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	17
4. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	21
5. Kelebihan Konseling Kelompok	22
B. Pendekatan Realitas	23
1. Pengertian Pendekatan Realitas.....	23
a. Konsep Dasar	23
b. Konsep Utama Teori Realitas Kelompok	24
c. Proses dan Teknik Konseling	28
d. Tujuan Konseling Realitas.....	35
e. Peran dan Fungsi Konselor	36
C. Kepercayaan Diri	36
1. Pengertian Kepercayaan Diri	36
2. Ciri-ciri Rasa Percaya Diri	39
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri	40
4. Cara Menumbuhkan Percaya Diri.....	41
5. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri.....	43

D. Kajian Relevan	44
E. Kerangka Berfikir.....	45
F. Hipotesis.....	46
1. Hipotesis Penelitian	46
2. Hipotesis Statistik	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Desain Penelitian.....	48
C. Variabel Penelitian.....	53
1. Jenis Variabel Penelitian.....	53
2. Hubungan Variabel	53
3. Definisi Operasional.....	54
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	55
E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
F. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	62
1. Gambaran Umum Pra Konseling	63
2. Deskripsi Data Pretest	66
3. Deskripsi Data Posttest.....	67
4. Uji Normalitas.....	71
5. Uji Hipotesis	74
6. Uji Statistik.....	75
B. Pembahasan.....	75
1. Gambaran Umum Kepercayaan Diri Peserta Didik	76
2. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	80
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Kepercayaan Diri Rendah Peserta Didik Kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung	6
Tabel 2	: Tahapan Konseling Kelompok.....	50
Tabel 3	: RancanganTreatment Yang Akan Diberikan	51
Tabel 4	: Definisi Operasional.....	54
Tabel 5	: Skor Alternatif Jawaban	59
Tabel 6	: Kriteria Kepercayaan Diri Peserta Didik Berdasarkan Skala	60
Tabel 7	: Data Hasil Skala Skala Kepercayaan Diri Sebelum Diberi Perlakuan.....	66
Tabel 8	: Data Hasil Skala Skala Kepercayaan Diri Sesudah Diberi Perlakuan	68
Tabel 9	: Uji Hasil Pretest dan Posttest Hasil Angket Kepercayaan Diri.....	70
Tabel 10	: Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Diri Peserta Didik.....	72
Tabel 11	: Hasil Uji Hipotesis Kepercayaan Diri Peserta Didik	74
Tabel 12	: Hasil Uji Statistik Kepercayaan Diri Peserta Didik.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Kerangka Berfikir	45
Gambar 2 : Pola One-Group Pretest Posttest Design.....	49
Gambar 3 : Hubungan Antar Variabel	53
Gambar 4 : Grafik Sebelum Diberikan Perlakuan Pretest	67
Gambar 5 : Grafik Sesudah Diberikan Perlakuan Posttest.....	68
Gambar 6 : Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Pretest dan Posttest	69
Gambar 7 : Grafik Hasil Uji <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Angket Skala Kepercayaan Diri	71
Gambar 8 : Gambar Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Diri Peserta Didik.....	73



DAFTAR LAMPIRAN

	Lampiran
1. Skala Angket Kepercayaan Diri.....	1
2. Surat Keterangan Validasi Teknik Pengumpulan Data	2
3. Rencana Pemberian Layanan (RPL)	3
4. Analisis Data Pretest	4
5. Analisis Data Posttest	5
6. Hasil Uji Z.....	6
7. Surat Keterangan Penelitian.....	7
8. Surat Balasan Penelitian	8
9. Daftar Hadir Peserta Didik Konseling Kelompok	9
10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	10
11. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi	11

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kelangsungan hidup manusia, karena dengan pendidikan manusia dapat mencapai taraf hidup yang lebih baik. Segala tindakan dan ucapan tidak terlepas dari proses pendidikan. Proses pendidikan dilaksanakan dari usia bayi sampai remaja hingga dewasa. Di era globalisasi sekarang ini dunia pendidikan dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan misalnya masalah yang dimiliki peserta didik yaitu kurang percaya diri. Permasalahan yang dihadapi oleh setiap peserta didik sangat beragam, salah satunya tentang kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki setiap individu, seperti diterangkan firman Allah dalam (QS Al-Imran:139)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*¹

¹Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah, (Bandung: CV. Diponegoro, 2000) h. 53.

Ayat tersebut menegaskan bahwasanya Allah SWT melarang hambanya yang bersikap lemah dan bersedih oleh karena itu merupakan salah satu modal utama untuk menjalani kehidupan dengan penuh optimis. Bagi bangsa Indonesia, kontribusi pendidikan yang diharapkan bagi perkembangan para peserta didik tertuang dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dalam membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.²

Undang-undang ini memberikan imperatif terhadap semua penyelenggaraan pendidikan, baik formal, non formal, maupun informal agar senantiasa mengorientasikan setiap programnya untuk membangun karakter peserta didik yang mempunyai ciri-ciri pribadi seperti tercantum dalam tujuan pendidikan. Dalam mencapai tujuan pendidikan tidak terlepas dari permasalahan yang muncul. Masalah yang dihadapi oleh setiap peserta didik, mereka tanpa disadari menciptakan suatu permasalahan. Dengan adanya kemampuan berfikir dan menilai terhadap hal yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri, ataupun terhadap orang lain dan bahkan meyakini persepsinya yang belum tentu obyektif. Maka di sinilah muncul masalah yang dimiliki peserta didik seperti rendah diri dan kurang percaya diri.

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Persoalan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa

²Undang-undang Sisdiknas, No Tahun 2003, (Jakarta: Sinar Grafika, 2003) h. 5.

disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku anti sosial yang ekstrim, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan.³

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi pentingnya di kehidupan manusia, karena dengan kepercayaan diri seseorang mampu untuk mengaktualisasikan potensi yang di miliknya. Maksudnya adalah orang yang percaya diri akan merasa yakin bahwa dengan kemampuan seseorang dapat melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan harapan yang di inginkan.

Dengan adanya rasa percaya diri, peserta didik akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan. Sebagian orang tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Sikap seseorang yang menunjukan dirinya tidak percaya diri antara lain didalam berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihadapi dengan keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu. Rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, dan masalah penyesuaian diri lainnya. Ketika tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau kehidupan keluarga

³Mochammad Fuad Ramadani & Retno Tri Hariastuti, *Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Sikap Diri Kelas XI-IA2 SMA Negeri Driyorejogg Gresik*, Jurnal PDF, UNESA, 2013, h 1.

yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat.⁴

Sekolah sebagai tempat dalam menuntut ilmu yang memiliki peran penting setelah lingkungan dalam membentuk kepribadian, pola pikir dan tingkah laku. Di tinjau dari segi sosial mungkin dapat dikatakan sekolah merupakan pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu peserta didik agar mampu mengembangkan potensi yang dimiliki dan meningkatkan rasa percaya diri.

Di samping itu, peserta didik yang dihindangi atau memiliki rasa rendah diri, apatis, dan selalu suka memandang rendah kemampuan diri sendiri akan menunjukkan sikap suka melamun, tidak sungguh-sungguh dalam berusaha, kurang tekun dan kurang ulet, suka mencari kambing hitam, suka menangisi diri, suka mengasihani diri sendiri, selalu mengharap belas kasihan atau perhatian orang lain, suka menutup diri, tidak punya inisiatif, bersikap pasif, tidak dapat bergaul, tidak punya tujuan hidup atau cita-cita.⁵

Menurut Glasser dalam buku Anjar Raharyanti, identitas gagal dapat diubah menjadi identitas berhasilnya jika individu termotivasi untuk mengubah perilakunya. Motivasi ini dapat dibangkitkan dengan cara mendorong munculnya rasa tanggung jawab. Individu yang bertanggung jawab adalah mereka yang dapat menyesuaikan diri dan dapat memenuhi kebutuhan pribadi tanpa merugikan atau

⁴Kadek Suhardita, *Efektivitas Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*, Edisi Khusus No 1 Agustus 2011, ISSN 1412-565X, h 127.

⁵Hendra Surya, *Rahasia Membangun Percaya Diri*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004) h. 9-10.

melanggar hak-hak orang lain. Konseling realita terdiri dari 3R yaitu *reality* (realita), *responsibility* (tanggung jawab), dan *right and wrong* (benar dan salah).⁶

Dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas yang mengarah pada pembentukan dan perubahan perilaku ke arah yang nyata yang diwujudkan dalam berbagai perencanaan perubahan perilaku yang bersifat realistik, yang akan dapat membantu peserta didik dalam mengatasi persoalan yang muncul pada dirinya termasuk dalam hal kepercayaan diri yang rendah. Melalui kegiatan konseling ini diharapkan dapat membantu masalah yang dihadapi peserta didik yang berkaitan dengan kepercayaan diri yang rendah. Karena di dalam konseling kelompok realita bentuk perilaku yang muncul sebagai sebagai pelampiasan dari masalah dan terdapat unsur-unsur penunjang yang bersifat realistik dan mudah dipahami secara nyata dalam mengatasi berbagai persoalan yang sebelumnya telah muncul dalam dirinya.

Guru pembimbing di sekolah memiliki peran penting dalam memberikan bimbingan kepada peserta didik bisa menuju kearah yang lebih baik. Masalah-masalah tentang rasa percaya diri peserta didik seperti menyontek disaat ujian semester, terjadi karena peserta didik tidak yakin dalam kemampuan yang dimilikinya dan selalu ragu-ragu dalam mengambil keputusan terutama dalam menentukan pilihan yang harus dijalani. Perasaan tidak percaya diri dan sulit bergaul dengan orang lain maka mengakibatkan peserta didik sangat sulit untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan orang lain/masyarakat.

⁶Anjar Raharyanti, *Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Pelajaran Matematika Siswa Kelas X-9 di SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya*, Skripsi, (Surabaya:UNESA, 2003) h. 480.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh penulis pada tanggal tanggal 20 April 2017 jam 10.30 dengan melakukan penyebaran angket terhadap peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dengan jumlah peserta didik 32 di dapat 10 peserta didik yang memiliki rendahnya percaya diri yang terisolir yang nantinya akan menjadi subjek dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 1
Kepercayaan Diri Rendah Peserta Didik
Kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung

No	Nama Inisial	Indikator		
		Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan	Individu merasa diterima oleh kelompoknya	Individu memiliki ketenangan sikap
1	NFAK	√	√	
2	YF	√		√
3	SMIC		√	√
4	VFPA	√		√
5	RH	√	√	
6	MCA		√	√
7	VY	√	√	
8	MR	√	√	
9	RP		√	√
10	IBA	√		√

Berdasarkan Tabel 1 peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung masih ada peserta didik yang memiliki percaya diri yang rendah. Hasil pra penelitian sebanyak 10 peserta didik dari 32 jumlah peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

Percaya diri sangat penting dimiliki oleh peserta didik khususnya peserta didik kelas X, karena merupakan awal jenjang pendidikan pada sekolah menengah atas, sehingga di butuhkan dalam mengenai percaya diri agar peserta didik mengenai

percaya diri dalam interaksi kehidupan sosial. Berdasarkan dengan masalah sosial yang terkait rasa percaya diri, sekolah sebagai lembaga akademik harus serius dalam memperhatikan masalah ini. Sekolah sebagai lembaga formal berperan dalam memberi pengetahuan dan keterampilan melalui berbagai kegiatan, baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Seluruh aktivitas yang dilakukan di sekolah pada dasarnya guna memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Konseling kelompok dengan pendekatan realitas ini diharapkan dapat menyelesaikan masalah pada peserta didik terutama dalam hal kurang nya percaya diri.

Ciri khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Pendekatan ini juga tidak memberi perhatian pada motif-motif bawah sadar sebagaimana pandangan kaum psikoanalisis. Akan tetapi, lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.⁷ Dengan demikian jelas bahwa yang menjadi ciri khas dari konseling kelompok realitas yaitu tidak terpaku pada kejadian masa lalu dan lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dan untuk menghadapi secara realitas.

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Menurut Krumboltz dan Thoresen dalam buku Edi Kurnanto antara lain disebabkan penekanan pendekatan ini terhadap upaya melatih atau mengajar peserta didik tentang pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk

⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: PT. INDEKS, 2016) h. 235.

mengendalikan kehidupannya, untuk menangani masalah masa kini dan masa datang, dan mampu berfungsi dengan memadai tanpa terapi yang terus menerus. Natawidjaja juga berpendapat dalam buku Edi Kurnanto menyebutkan bahwa asumsi pokok dari pendekatan ini adalah bahwa perilaku, kognisi, perasaan bermasalah itu semuanya terbentuk karena dipelajari, dan oleh karena itu, semua dapat diubah dengan proses belajar yang baru atau belajar kembali.⁸

Menurut Mamat Supriatna di dalam bukunya mengemukakan “bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam pelaksanaannya dilakukan melalui beberapa tahap, sebagai berikut:

- 1) Tahap pembentukan, temanya pengenalan, pelibatan, dan pemasukan diri. Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan konseling kelompok, menjelaskan cara-cara, asas-asas konseling kelompok, pengenalan dan pembentukan dinamika kelompok;
- 2) Tahap peralihan, temanya pembangunan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Maksudnya dalam tahap peralihan ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya dan menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya;
- 3) Tahap kegiatan, temanya kegiatan pencapaian tujuan. Maksudnya pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik dan kemudian tanya jawab antara anggota dengan pemimpin kelompok; dan

⁸Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: ALFABETA, 2014) h. 62.

- 4) Tahap pengakhiran, temanya penilaian dan tindak lanjut. Pada tahap ini pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan”.⁹

Melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas di harapkan dapat membantu peserta didik agar lebih memiliki percaya diri yang tinggi. Jadi dengan adanya layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas ini di harapkan semua peserta didik mampu bekerjasama dan menceritakan kendala yang dihadapinya dengan teman sekelompoknya, khususnyan berkenanaan dengan rendahnya rasa percaya diri pada peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok dengan pendekatan realiatas adalah menekankan bahwa semua perilaku yang muncul dalam diri seseorang bertujuan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan dasar dari dirinya. Terapi bertumpu pada ide yang berpusat pada anggota kelompok yang bebas memilih perilaku dan harus bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kelompok lakukan, tetapi juga bagaimana anggota kelompok berfikir dan merasakan. Terapi realitas merupakan terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan jalan bagi anggota kelompok bisa belajar tingkah laku dan lebih realistik.¹⁰

⁹Mamat Sapriatna, *Bimbingan dan Konseling berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011), h. 105.

¹⁰ Edi kurnanto, *Ibid* h 79.

Berdasarkan penelitian Siti “terbukti bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik”. Tingkatan yang digunakan dalam penelitiannya tentang kepercayaan diri dibagi menjadi tiga, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Siti bahwa tingkatan kepercayaan diri pada siswa dapat dilihat di dalam kegiatan sehari-hari siswa di sekolah. Kegiatan tersebut antara lain adalah kegiatan belajar mengajar, kegiatan berinteraksi dengan guru maupun teman, kegiatan individu siswa, dan kegiatan lainnya. Kepercayaan diri yang diyakini akan memberikan dampak yang positif pada siswa kenyataannya belum dimiliki oleh beberapa siswa disekolah¹¹

Terapi realitas didasarkan pada “teori pilihan” yang dikemukakan oleh William Glasser dalam kutipan sebuah buku, bahwa bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku manusia adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari lima kebutuhan universal manusia, dan bahwa manusia bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukan. Konseli dihadapkan pada keharusan mengevaluasi tingkah lakunya dan membuat pertimbangan nilai. Pemahaman dan kesadaran tidak dipandang cukup, rencana tindakan dan komitmen untuk melaksanakannya dipandang sebagai inti terapeutik. Melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas siswa mampu mengembangkan tanggung jawabnya dan mampu meningkatkan motivasi untuk berperilaku yang lebih baik.¹²

Berdasarkan latar belakang, maka penulis bermaksud untuk melaksanakan penelitian mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap rasa kurang kepercayaan diri pada peserta didik kelas X di SMA

¹¹ Siti Imro'atun, *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(2) 2017, h. 50.

¹² Failasufah, *Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*, Jurnal Hisbah, Vol.B, No.1, Juni 2016, h. 20.

AL-AZHAR 3 Bandar Lampung dengan mengangkat judul penelitian : “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas untuk Meningkatkan Percaya Diri peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Diduga terdapat peserta didik yang malu dengan teman karena tidak bisa menyesuaikan diri dengan orang yang baru dikenal mengakibatkan sering menyendiri
2. Diduga terdapat peserta didik yang kurang optimis dalam melakukan aktifitas keseharian
3. Diduga terdapat peserta didik yang tidak percaya diri untuk menunjukkan atau menampilkan kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya
4. Diduga terdapat peserta didik yang mudah cemas ketika mengerjakan sesuatu

C. Batasan Masalah

Agar diperoleh suatu kedalaman pada penarikan kesimpulan diakhiri penelitian maka diperlukan adanya batasan masalah. Adapun masalah dalam penelitian ini adalah untuk menghindari masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah “Layanan Konseling Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Untuk Meningkatkan

Percaya Diri Peserta Didik Kelas X Di Sekolah Menengah Atas AL-AZHAR 3 Bandar Lampung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang maka dirumuskan permasalahan adalah sebagai berikut: “Apakah Ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik pada kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Sesuai rumusan masalah di atas, penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh terhadap proses pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan Realitas dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Mendukung konsep pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

b. Manfaat Praktis

1) Manfaat Pendidik Bimbingan Konseling

Dapat Menambah pengetahuan guru bimbingan konseling dalam melaksanakan bimbingan konseling di sekolah, terkait meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

2) Manfaat Peserta Didik

Bagi peserta didik, diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi diri dalam meraih kesuksesan. Karena sejatinya percaya dengan kemampuan diri sendiri dapat lebih termotivasi dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan.

3) Manfaat Penulis

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu, wawasan, dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia pendidikan khususnya pada dunia Bimbingan dan Konseling di masa yang akan datang. Dan juga sebagai ladang amal guna membantu mengoptimalkan potensi peserta didik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya dengan bidang layanan konseling kelompok

2. Ruang Lingkup Objek

Objek penelitian ini adalah peningkatan percaya diri siswa dengan menggunakan pendekatan realitas

3. Ruang lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah Siswa Kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Disana ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Di mana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Menurut Tohirin, konseling kelompok adalah sebagai suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.¹

¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 172.

“Konseling kelompok adalah suatu kelompok konseling yang mempunyai fokus yang khusus, mungkin berhubungan dengan pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi. Proses hubungan antara pribadi dalam konseling kelompok menekankan berfikir secara sadar, prasaan dan prilaku. Isi dan pokok pembicaraan dalam konseling kelompok sebagian besar ditentukan oleh anggota-anggota yang terdiri dari peserta didik yang masih dalam kategori normal, bukan gangguan jiwa”.²

Dengan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang dipimpin oleh seorang kelompok (pemimpin kelompok) dan ada konseli, yaitu para anggota kelompok. Didalam pelaksanaan konseling kelompok hubungan konseling yang terjadi dalam suasana yang diusahakan sama seperti konseling individu, yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Dan juga ada pengungkapan dalam pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, serta kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

2. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Fungsi layanan konseling kelompok yang paling utama adalah kuratif atau pengentasan masalah. Konseling kelompok tidak hanya merupakan pertolongan

² Fauzan Irawan “*Pengertian Konseling Kelompok*” (online) tersedia di: http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/1675/3/TI1_132007001_BAB%2011.pdf (diakses pada tanggal 05 mei 2017 pukul 4:30 WIB)

yang kuratif (penyembuhan) dan preventif (pencegahan) tetapi dapat juga bersifat preservative (memilih) klien dapat melaksanakan fungsinya di masyarakat mungkin dalam bentuk pengalaman hidupnya.

Bagi peserta didik konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan orang lain. Mengingat dalam suasana konseling kelompok mereka mungkin merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi dari pada konseling individual yang hanya menerima sumbangan pikiran dari anggota atau konselor.

Tujuan konseling kelompok ini adalah untuk membantu individu (konseli) untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya yang bertujuan untuk perubahan tingkah laku, misalnya pada awalnya klien memiliki motivasi belajar yang rendah sehingga dapat menimbulkan dampak dalam prestasi peserta didik, maka dengan adanya konseling kelompok ini konseli dapat mengalami perubahan tingkah laku sehingga menjadi konseli yang rajin belajar.

3. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci. Perencanaan meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan

kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, dan struktur dan format kelompok, metode prosedur, dan evaluasi.³

Layanan konseling kelompok tidak semua efektif untuk semua orang. Ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak direkomendasikan. Kondisi tersebut adalah dalam keadaan kritis, misalnya depresi dan ingin bunuh diri sangat takut untuk berbicara dalam kelompok, tidak memiliki keterampilan sosial, klien tidak menyadari akan perasaan, motivasi, maupun pikirannya, serta menunjukkan perilaku menyimpang, dan perlu banyak meminta perhatian dari orang lain sehingga dapat mengganggu di dalam kelompok.

Suatu kelompok yang pada dasarnya memiliki masalah yang berbeda-beda tetapi memiliki tujuan penyelesaian yang sama agar sama-sama mendapatkan hasil yang diinginkan. Misalnya kelompok remaja yang masalahnya lebih difokuskan pada masalah hubungan antara pribadi, perkembangan seksual, identitas, dan kemandirian. Di samping belajar mengamati proses-proses yang terjadi pada dirinya sendiri, setiap peserta mempelajari pula bagaimana kelompoknya berfungsi dan bagaimana peserta mengembangkan peran kepemimpinannya. Tujuan kegiatan kelompok ini adalah agar para peserta menjadi mampu menerapkan apa yang telah dipelajarinya tentang dinamika kelompok dan hubungan antarpribadi di dalam

³ Prayitno dan Erma Amati, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 25.

kerangka suasana tempat mereka hidup dan bekerja. Di dalam Konseling Kelompok merupakan suatu kegiatan untuk belajar yang memberikan kesempatan untuk belajar tentang bagaimana belajar dan memusatkan perhatian kepada hal-hal yang terjadi pada saat ini dan di sini.⁴

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, sebagai berikut:

a. Memilih Anggota Kelompok

Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antara anggota kelompok.
- 2) Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- 4) Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
- 5) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 6) Berusaha membantu orang lain.
- 7) Memberikan kesempatan pada orang lain untuk menjalani peranannya.

⁴Ibid, h. 26.

b. Jumlah Peserta

Banyak sedikit jumlah peserta anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

c. Frekuensi dalam Lama Pertemuan

Frekuensi dalam lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.⁵

d. Jangka Waktu Pertemuan Kelompok

Dalam usaha membantu mengarungi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan merencanakan sesi pertemuan 2-7 kali pertemuan.

e. Tempat Pertemuan

Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antara anggotanya. Di samping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan di luar ruangan atau di ruangan terbuka seperti di taman, halaman sekolah, atau suasananya lebih nyaman dan tentram.⁶

⁵ Ibid, h. 27.

⁶ Ibid, h. 27.

4. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada 4 tahap yang meliputi:

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan pelibatan dari tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau tidak saling percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik. Tanya jawab antara anggota kelompok dan pimpinan kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.

d. Tahap pengahiran

Pada tahap pengahiran merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan

kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang di kemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut tetap dirasakannya hubungan kelompok, dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan segera diakhiri, pemimpin anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjut, dan mengemukakan perasaan dan harapan.⁷

5. Kelebihan Konseling Kelompok

a. Kelebihan Konseling Kelompok yaitu:

1. Suasana konseling kelompok boleh dirasakan oleh satu sampai dua anggota kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman yang lain, padahal mereka belum siap atau belum bersedia
2. Dalam suasana konseling kelompok mereka mungkin merasa lebih mudah membicarakan persoalan mendesak yang mereka hadapi dari pada konseling individual, lebih bersedia membuka pintu hatinya bila menyaksikan bahwa banyak rekannya tidak malu-malu untuk berbicara secara jujur dan terbuka.⁸

⁷ *Ibid*, h. 30.

⁸ Adi Syaputra “*Kelemahan dan Kelebihan Konseling Kelompok*”(On-line), tersedia di: <http://ulankeyla.co.id/2011/07/kelemahan-dan-kelebihan-konseling.html> (05 Mei 2017) pukul 18:30 WIB

B. Pendekatan Realitas

1. Pengertian Pendekatan Realitas

Konseling realitas ini adalah konseling yang didasarkan pada teori dari William Glasser yang bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih kebutuhan manusia.⁹ Dalam pendekatan ini, konselor bertindak aktif, direktif, didaktik. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai guru dan sebagai model model bagi konseli. Di samping itu, konselor juga membuat kontrak kepada konseli untuk mengubah perilakunya. Ciri yang sangat khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Pendekatan ini juga tidak memberi perhatian pada motif-motif bawah sadar sebagaimana pandangan kaum psikoanalisis. Akan tetapi, lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.¹⁰

a. Konsep Dasar

Pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, dimana kebutuhannya bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Ketika seseorang dapat memenuhi apa yang diinginkan, kebutuhan tersebut terpuaskan. Tetapi, jika apa yang diperoleh tidak sesuai dengan keinginan, maka orang akan frustrasi, dan pada akhirnya akan terus memunculkan perilaku baru sampai keinginannya terpuaskan. Artinya, ketika timbul

⁹Filasufah, Efektifitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa MAN Yogyakarta III), *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1, Juni 2016, h. 30.

¹⁰Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), h. 235.

perbedaan antara apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, membuat individu terus memunculkan perilaku-perilaku yang spesifik. Jadi, perilaku yang dimunculkan adalah bertujuan, yaitu dibentuk untuk mengatasi hambatan antara apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, atau muncul karena dipilih oleh individu.¹¹

b. Konsep Utama Teori Realitas Kelompok

Glasser mengatakan didalam buku *Konseling Kelompok* bahwa tanggung jawab merupakan inti dari teori Realitas. Sebagai usahanya untuk memperbaharui inti dari teori realita, Glasser mengeksplorasi tema tingkah laku adalah usaha untuk mengendalikan persepsi dalam kelompok terhadap dunia luar, mencocokkan dunia batin dengan dunia pribadi individu, Glasser percaya bahwa orang yang mempelajari itu akan mampu mengembalikan hidup mereka lebih efektif.¹²

Oleh karena itu, anggota kelompok akan dapat mencegah masalah-masalah potensial yang mungkin menyebabkan kelompok menggunakan teori realitas. Menurut Corey, ada delapan yang menjadi ciri khas dari teori realitas, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental (medis). Teori ini beranggapan bahwa pembentukan perilaku adalah akibat dari ketidakbertanggungjawaban. Teori realitas menyamakan gangguan mental dengan perilaku atau tingkah laku yang tidak

¹¹Gantina Komalasari, *Op.Cit* h. 239.

¹² Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: ALFABETA, 2014), h. 79.

dipertanggungjawabkan dan sebaliknya, menyamakan mental yang sehat dengan perilaku yang dipertanggungjawabkan.

2. Teori realitas lebih memfokuskan pada tingkah laku sekarang terlebih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Terapis realitas tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap terapi menekankan perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
3. Teori realitas berfokus pada saat sekarang, bukan pada masa lampau. Teori ini berpendapat bahwa masa lampau seseorang tidak dapat dirubah, tapi masa sekarang dan yang akan datang bisa diubah.¹³
4. Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai, menempatkan pokok kepentingan pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah laku konseli sendiri dalam menentukan apa yang menyebabkan kegagalan yang dialami konseli.
5. Teori ini tidak memandang konsep tradisional tentang tranferensi sebagai hal yang penting melainkan sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadinya.
6. Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, kekeliruan yang dilakukan oleh konseli, bagaimana perilaku konseli sekarang hingga konseli tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, dan bagaimana konseli bisa terlibat dalam suatu rencana tingkah laku yang berhasil dan berlandaskan pada tingkah laku yang bertanggungjawab.

¹³ Edi Kurnanto, *Op.Cit*, h. 79.

7. Terapi ini meniadakan hukuman. Menurut Glasser pemberian hukuman untuk mengubah tingkah laku adalah tidak efektif dan akan membawa kegagalan. Menggunakan pernyataan yang mencela juga termasuk hukuman, biarkan konseli menerima konsekuensi yang wajar dari perilakunya sendiri.
8. Glasser menyatakan konseli perlu belajar mengoreksi diri apabila konseli berbuat salah dan mengembangkan diri apabila konseli berbuat benar.¹⁴

Secara lebih rinci, Glasser menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis manusia, meliputi:

a. Cinta (*Belonging/Love*)

Salah satu kebutuhan psikologis manusia adalah kebutuhannya untuk merasa memiliki dan terlibat atau melibatkan diri dengan orang lain. Kebutuhan ini disebut Glasser sebagai *identity society*, yang menekankan pentingnya hubungan personal. Beberapa aktivitas yang menunjukkan kebutuhan ini antara lain: persahabatan, acara perkumpulan tertentu, dan keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan. Kebutuhan ini oleh Glasser dibagi dalam tiga bentuk: *social belonging*, *work belonging*, dan *family belonging*.

b. Kekuasaan (Power)

Kebutuhan akan kekuasaan (power) meliputi kebutuhan untuk berprestasi, merasa berharga, dan mendapatkan pengakuan. Kebutuhan ini biasanya di

¹⁴*Ibid*, h. 79.

ekspresikan melalui kompetisi dengan orang-orang, di sekitar kita, memimpin, mengorganisir, menyelesaikan pekerjaan sebaik mungkin, menjadi tempat bertanya atau meminta pendapat bagi orang lain, melontarkan ide atau gagasan dan sebagainya.

c. Kesenangan (Power)

Merupakan kebutuhan untuk merasa senang, bahagia. Pada anak-anak, terlihat dalam aktivitas bermain. Kebutuhan ini muncul sejak dini, kemudian terus berkembang hingga dewasa. Misalnya, berlibur untuk menghilangkan kepenatan, bersantai, melucu, humor, dan sebagainya.¹⁵

d. Kebebasan (Freedom)

Kebebasan (freedom) merupakan kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan dan tidak bergantung pada orang lain, misalnya membuat pilihan (aktif pada organisasi kemahasiswaan), memutuskan akan melanjutkan studi pada jurusan apa, bergerak dan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Kebutuhan-kebutuhan tersebut bersifat universal, tetapi dipenuhi dengan cara yang unik oleh masing-masing manusia (*picture album*: berisi gambaran tentang bagaimana kita akan memenuhi kebutuhan tersebut, atau disebut juga keinginan). Glasser memiliki pandangan yang optimis tentang kemampuan dasar manusia, yaitu kemampuan untuk belajar memenuhi kebutuhannya dan menjadi orang yang bertanggung jawab. Tingkah laku yang bertanggung jawab merupakan upaya manusia mengontrol lingkungan untuk memenuhi

¹⁵ Gantina Komalasari, *Op.Cit*, h. 235.

kebutuhan dan menghadapi realita yang dialami dalam kehidupannya. Dapat dirumuskan, pandangan Glasser tentang manusia adalah sebagai berikut:

1. Setiap individu bertanggung jawab terhadap kehidupannya
2. Tingkah laku seseorang merupakan upaya mengontrol lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya.
3. Individu ditantang untuk menghadapi realita tanpa mempedulikan kejadian-kejadian di masa lalu, serta tidak memberi perhatian pada sikap dan motivasi di bawah sadar.
4. Setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu pada masa kini.¹⁶

c. Proses dan Teknik Konseling

1. Proses Konseling

Pendekatan ini melihat konseling sebagai proses rasional yang menekankan pada perilaku sekarang dan saat ini. Artinya, konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati dari pada motif-motif bawah sadarnya. Dengan demikian, konseli dapat mengevaluasi apakah perilakunya tersebut cukup efektif dalam memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa perilaku-perilaku yang ditampilkan tidak membuat konseli merasa puas, maka konselor mengarahkan untuk melihat peluang-peluang yang dapat dilakukan dengan merencanakan

¹⁶Gantina Komalasari, *Op.Cit*, h. 236.

tindakan yang lebih bertanggungjawab. Perilaku yang bertanggung jawab merupakan perilaku-perilaku yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi, oleh Glasser disebut sebagai penerimaan terhadap realita.¹⁷

Menurut Glasser, hal-hal yang membawa perubahan dari penolakan ke penerimaan realitas yang terjadi selama proses konseling adalah:

1. Konseli dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Disini konseli terdorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang mereka inginkan untuk memenuhi kebutuhannya. Setelah mengetahui apa yang diinginkan, konseli lalu mengevaluasi apakah yang ia lakukan selama ini memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.
2. Konseli fokus kepada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu. Tahap ini merupakan kesadaran konseli untuk memahami bahwa kondisi yang dialaminya bukanlah hal yang bisa dipungkiri. Kemudian mereka mulai menentukan alternatif apa saja yang harus dilakukan. Disini konseli mengubah perilaku totalnya, tidak hanya sikap dan perasaan, namun yang diutamakan adalah tindakan dan pikiran.
3. Konseli mau mengavaluasi perilakunya, merupakan kondisi dimana konseli membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap

¹⁷ *Ibid*, h.242.

dirinya berdasarkan sistem nilai yang berlaku di masyarakat. Apakah yang dilakukan dapat menolong dirinya atau sebaliknya, apakah realistis atau dapat dicapai. Mereka menilai kualitas perilakunya, sebab tanpa penilaian pada diri sendiri, perubahan akan sulit terjadi. Evaluasi ini mencakup seluruh komponen perilaku total.

4. Konseli mulai menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Rencana-rencana yang ditetapkan harus sesuai dengan kemampuan konseli, bersifat konkrit atau jelas pada bagian mana dari perilakunya yang akan diubah, realistis dan melibatkan perbuatan positif. Rencana itu juga harus dilakukan dengan segera dan berulang-ulang.¹⁸

2. Teknik Konseling

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya dilakukan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi konseli yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu konseli untuk menciptakan identitas keberhasilan, menurut Corey terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan konseli
- b. Menggunakan humor
- c. Mengonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun

¹⁸ *Ibid*, h. 242.

- d. Membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan
- e. Bertindak sebagai model dan guru
- f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
- g. Menggunakan terapi “kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan konseli dengan tingkah lakunya yang tidak realistik
- h. Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.¹⁹

3. Tahap-Tahap Konseling

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpedoman pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pedoman untuk mendorong terjadinya perubahan pada konseli.²⁰ Corey mengemukakan tahap-tahap teknik lain yang digunakan dalam teori ini menurut William Glasser adalah :

1. Mengembangkan Suatu Hubungan

Pada tahap awal, usaha terapi ini adalah membangun hubungan yang baik dengan setiap anggota kelompok (*attending*).

Orang biasanya terlibat dalam kelompok karena butuh berhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, pimpinan kelompok dapat

¹⁹ *Ibid*, h. 243.

²⁰ Gantina Komalasari, *Op.Cit* h 243.

memenuhi kebutuhan tersebut pada langkah awal. Proses ini dipakai oleh pimpinan kelompok (konselor) melalui penyaringan.

2. Fokus Pada Perilaku Sekarang

Teori ini berfokus pada perbuatan serta pikiran yang dilakukan sekarang dan bukan pada pemahaman, perasaan, pengalaman masa lalu ataupun motivasinya yang tidak disadari. Langkah ini terfokus pada proses pilihan. Anggota kelompok diminta untuk konsentrasi pada pengontrolan perilaku mereka sekarang.

3. Mengevaluasi Tingkah Laku

Setiap anggota kelompok dapat memperbaiki kualitas hidup melalui proses evaluasi terhadap kelompok, kemudian kepada anggota kelompok diajarkan kebutuhan pokok dan diminta untuk mengidentifikasi keinginan setiap anggota kelompok. Setiap anggota kelompok ditantang untuk mengevaluasi apakah yang anggota kelompok lakukan bisa memenuhi kebutuhannya atau tidak.

4. Pengembangan Rencana

Langkah ini meliputi perencanaan, menasehati, membantu, dan mendorong. Tahap ini berdasarkan pada penyelesaian tahap ketiga, perencanaan tindakan adalah individual, tetapi anggota dan pimpinan kelompok dapat sangat efektif memberikan masukan dan sugesti yang akan membuat perencanaan potensial.

5. Mendapatkan Suatu Keterikatan

Pada tahap ini anggota kelompok mendapatkan suatu keterikatan dengan rencana yang sudah dirancang dengan bantuan konselor. Anggota harus memiliki tanggung jawab penuh untuk menjalankan rencana nya untuk perubahan pada diri konseli. Konselor juga harus dapat menumbuhkan rasa keterikatan pada rencana yang dibuat oleh konseli agar perubahan yang lebih baik itu dapat terealisasikan.

6. Tidak Ada Kata Maaf

Anggota kelompok tidak akan berhasil dalam rencana bila sering memaafkan kesalahannya.

7. Tidak Ada Hukuman

Dalam teori ini konselor tidak menggunakan hukuman untuk konseli yang tidak dapat melakukan rencana yang telah disusunnya itu. Akan tetapi konselor harus mempertanyakan pada diri konseli mengapa komitmen yang telah dibuat dan disepakati menjadi tidak terealisasi dengan benar, dan konselor tidak menyalahkan konseli atas apa yang telah dilakukan konseli yang menyebabkan tujuan hidupnya tidak tercapai.

8. Tidak Pernah Berhenti

Perubahan memerlukan waktu, khususnya jika konseli memiliki sejarah kegagalan yang panjang. Awal konsistensi ini diinternalisasikan oleh konseli. Mereka menyadari bahwa pemimpin layaknya teman baik yang tidak pernah berupayamembantu dengan

susah payah. Dengan kenyataan ini, mereka selalu menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba perilaku yang baru, dan proses perubahan itu dapat dimulai.²¹

Untuk menambah efektivitas layanan konseling kelompok pada pendekatan realitas maka perlu penerapan layanan konseling kelompok dalam islam yaitu:

- a. Pengakuan. Apabila seseorang yang berdosa telah mengakui kesalahannya dan kezalimannya pada dirinya di hadapan Allah lalu ia bertobat dengan tobat yang sebenar-benarnya, maka sesungguhnya Allah akan menerima tobatnya tersebut dan mengampuni semua dosa dan kesalahannya dengan izin-Nya.
- b. Belajar. Dengannya mampu menghapuskan ataupun mengalihkan perilaku buruk dan juga menyerap perilaku baik.
- c. Sadar. Kesadaran di sini adalah kesadaran dari seseorang akan penyebab yang mendorongnya melakukan kesalahan dan memahaminya dengan baik serta memahami permasalahan kejiwaan yang dialaminya.
- d. Tobat. Tobat adalah satu-satunya harapan bagi siapa pun yang berbuat kesalahan, agar kesalahan yang dilakukannya mendapatkan ampunan dari-Nya.
- e. Doa. Doa adalah memanjatkan suatu permohonan kepada Allah agar dia memberikan pertolongan dan bantuan-Nya.²²

²¹Edi Kurnanto, *Op.Cit.* h. 83.

²² Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Terj, (Jakarta: Gema Insani, 2005), h. 185.

Berdasarkan pemaparan teori di atas, dapat diketahui bahwa keseluruhan tahap dalam Konseling Realitas tersebut merupakan rangkaian proses yang jika dilaksanakan secara tepat dan efektif, akan menjadi salah satu solusi atas permasalahan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Dan konseli harus percaya bahwa Allah SWT telah memberikan kemampuan-kemampuan kepada hamba-hambanya dan janganlah takut terhadap masalah yang dihadapi karena Allah SWT dapat membantu segala kesusahan atau kesulitan yang kita hadapi.

Pada penelitian ini, penulis berperan sebagai pemimpin kelompok dan mencoba mengkonseling peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Pelaksanaan layanan konseling kelompok ini akan peneliti lakukan mulai dari tahap awal konseling, pemberian *treatment* hingga tahap akhir konseling kelompok dengan pendekatan realitas dan penerapan islami.

d. Tujuan Konseling Realitas

Adapun tujuan dari konseling realitis ini antara lain adalah untuk membantu konseli mencapai identitas berhasil. Konseli yang mengetahui identitasnya, akan menegetahui langkah-langkah apa yang akan ia lakukan di masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Bersama-sama konselor, konseli dihadapkan pada kenyataan hidup, sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitas.²³

²³Gantina Komalasari, *Op.Cit*, h. 252.

e. Peran dan Fungsi Konselor

Menurut Nanang Rusmana menjelaskan bahwa konselor terapi realitas berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan anggota kelompok dengan cara-cara yang mampu membantu anggota kelompok menghadapi keadaan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan anggota kelompok lain.

Glasser menegaskan bahwa terkadang konselor harus mendorong orang dengan cara yang tidak “manis”. Misalnya, dalam menyikapi pilihannya yang salah, konselor harus berani mengkomunikasikan kepada konseli bahwa konselor itu telah mengambil langkah yang salah. Akan tetapi hendaknya sikap itu tidak berkonotasi penolakan terhadap konseli. Tugas dasar dari seorang konselor dalam konseling kelompok realitas ini adalah melibatkan diri dengan anggota kelompok dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan. Dan tugas terapis adalah bertindak sebagai pembimbing yang membantu setiap anggota kelompok agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas.²⁴

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan

²⁴Edi Kurnanto, *Op.Cit.* h. 85.

sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya.

Allah telah memberi jaminan bagi mukmin yang memiliki kepercayaan diri dan nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Terdapat di dalam Al-Qur'an ayat yang menunjukkan tentang kepercayaan diri salah satunya ialah Q.S Yunus: 62

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٦٢

Artinya: *Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*²⁵

Menurut Mastuti kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya, mengembangkan dirinya, mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.²⁶

Menurut Hambaly, Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu yang ada di hadapannya dengan tenang, keyakinan yang kuat dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan

²⁵ Departemen Agama RI, *Op.Cit*

²⁶ Mustuti, indri. *50 kiat percaya diri*, (Jakarta: Hi-fest publishing, 2007), h. 13.

bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan.²⁷

Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri ialah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak cemas dalam bertindak, merasa bebas, tidak malu dan tertahan sekaligus mampu bertanggung jawab atas yang diperbuat. Afiatin dan Martaniah merumuskan beberapa aspek dari Lauster dan Guilford yang menjadi ciri maupun indikator dari kepercayaan diri yaitu :

1. Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki. Ia merasa optimis, cukup abisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.
2. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini dilandasi oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.

²⁷ Syaifullah, *Tips Percaya Diri*, (Yogyakarta: Garailmu, 2010), h. 49.

3. Individu memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.²⁸

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan yang dimaksud kepercayaan diri merupakan keeyakinan pada diri sendiri dan sikap tentang, keyakinan yang kuat serta sanggup berdiri sendiri mampu meraih kesuksesan dengan berpijak pada usaha sendiri, penuh kemandirian dan tanpa pengaruh dari orang lain.

2. Ciri-ciri rasa percaya diri

Setiap individu mempunyai rasa percaya diri yaitu dapat mengatur dirinya dalam bersikap yang baik dalam bersikap dan bergaul atau bersosialisasi, terbuka dalam kelompok, aktif, mudah menyesuaikan diri pada situasi baru, bertanggung jawab, dan tidak mementingkan diri sendiri. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi. Menurut syaifullah, ciri-ciri kepercayaan diri adalah:

- a. Sikap positif terhadap kemampuan, penampilan dan keterampilan diri sendiri;
- b. Toleransi terhadap kebebasan orang lain;
- c. Optimis;
- d. Tidak tergantung pada dukungan orang lain;
- e. Tidak malu;

²⁸Afiatin, T. & Martaniah, S.M.. 1998. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, No. 6, Tahun III, 1998.

- f. Tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain;
- g. Kemampuan membangun hubungan pribadi;
- h. Kreatif dan aktif menyelesaikan masalah; dan
- i. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan perbuatan.²⁹

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri

Menurut Middlebrook (dalam Mahrita, 1997), ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri, yaitu:

a. Pola Asuh

Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dimasa yang akan datang. Dari ketiga pola asuh baik itu otoriter, demokratis, dan permisif, menurut Hurlock (dalam Mahrita, 1997) pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan percaya diri pada anak, karena pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

b. Jenis Kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung dianggap lemah dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi.

c. Pendidikan

Pendidikan seringkali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang, berarti semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin

²⁹Syaifullah, *Op.Cit.*, h. 21.

tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya. Mereka yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya merasa tersisih dan akhirnya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya. Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya.

d. Penampilan Fisik

Individu yang memiliki tampilan fisik yang menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik.

4. Cara Menumbuhkan Percaya Diri

Menurut Fatimah (2006) untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri. Adapun cara yang digunakan adalah:

a. Evaluasi Diri Secara Objektif

Individu harus belajar untuk menerima diri secara objektif dan jujur. Membuat daftar potensi yang ada dalam diri baik yang telah diraih ataupun belum. Kenali apa yang menjadi penyebab terhalangnya kemunculan potensi yang ada dalam diri.

b. Memberi penghargaan yang jujur terhadap diri

Menyadari dan menghargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki.

c. Positif Thinking

Mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut.

d. Gunakan *Sel Affirmation*

Menggunakan *sel affirmation* memerangi *negatif thinking*, contohnya: “Saya pasti bisa!”

e. Berani Mengambil Resiko

Setelah memahami secara objektif, maka akan dapat memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi, sehingga tidak perlu menghindari melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, atau mengatasi resiko.

f. Belajar Mensyukuri dan Menikmati Rahmat Tuhan

Individu tersebut harus dapat melihat dirinya secara positif.

g. Melakukan Tujuan yang Realistik

Mengevaluasi segala tujuan yang telah ditetapkan, apakah tujuan tersebut realistik atau tidak. Tujuan yang realistik akan memudahkan dalam pencapaian tujuan.³⁰

Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja didasarkan pada asumsi, bahwa kepercayaan diri tidaklah datang begitu saja, tetapi hal tersebut perlu dipelajari, perlu dibentuk. Menurut Walgito (1995) salah satu cara adalah dengan kebiasaan untuk menanamkan sifat percaya diri tersebut dengan

³⁰Herni Rosita, *Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*, Artikel 10502099, h. 7.

memberikan suasana atau kondisi demokratis, yaitu individu dilatih untuk dapat mengemukakan pendapat kepada pihak lain, dilatih berpikir mandiri dan diberi suasana yang aman sehingga individu tidak takut berbuat kesalahan. Suasana demokratis memungkinkan individu melakukan evaluasi diri dan belajar dari pengalaman.³¹

5. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri bukanlah diperoleh secara instant, melainkan proses berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orang tua. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor yang amat mendasar bagi pembentukan kepercayaan diri. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat ini.

Orang tua menunjukkan kasih sayang, perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus pada anak, akan membangkitkan kepercayaan diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan dinilai di mata orang tuanya. Meskipun ia melakukan kesalahan, dengan sikap orang tua anak melihat dirinya tetaplah berharga dan dihargai.³²

Ada proses tertentu didalam pribadi seseorang sehingga terjadinya pembentukan kepercayaan diri, secara garis besar melalui proses berikut:

- (a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu;

³¹Tina Afiatin dan Budi Andayani , *Peningkatan kepercayaan diri remaja*, JURNAL PSIKOLOGI 1998, No 2, 35 – 46, ISSN : 0215 – 8884, h 37.

³²Hakim, Thursan, *Pengembangan Diri*, (Yogyakarta: Liberty, 1999), h. 56.

- (b) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihannya;
- (c) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri; dan
- (d) Pengalamn di dalam menjalani berbagai aspek kehidupannya dengan menggunakan segala kelebihann yang ada pada dirinya.

D. Kajian Relevan

Penelitian relevan yang mendukung penelitian ini yaitu :

1. Hasil penelitian Putri Novia Pratama membuktikan bahwa dari hasil penelitiannya bahwa konseling perorangan dengan pendekatan realitas dapat meningkatkan kepercayaan diri kelayan di Panti Asuhan Al Huda Semarang.³³
2. Hasil penelitian Iltizamah menunjukkan bahwa percaya diri pada siswa mengalami peningkatan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan strategi Realitas atau Pendekatan Realitas. Dalam penelitiannya diperoleh dari hasil uji hipotesis dengan nilai $\text{asyp.sig} = 0,001 < \alpha = 0,028$ yang artinya signifikan atau terbukti dari hasil analisis data percaya diri menggunakan uji wilcoxon, dari hasil pretest dan posttest.³⁴

³³ Putri Novia Pratama Upaya Mengatasi Kepercayaan Diri Rendah Kelayan Melalui Konseling Perorangan Dengan Pendekatan Realitas.
 Lib.unnes.ac.id/10780/1/6652.pdf (26 Februari 2018. 19.20 WIB)

³⁴ Iltizamah Pengaruh Penggunaan Strategi Realita Dalam Konseling Kelompok Terhadap Rasa Percaya Diri.
 Jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/610/435 (2 Maret 2018. 10.48 WIB)

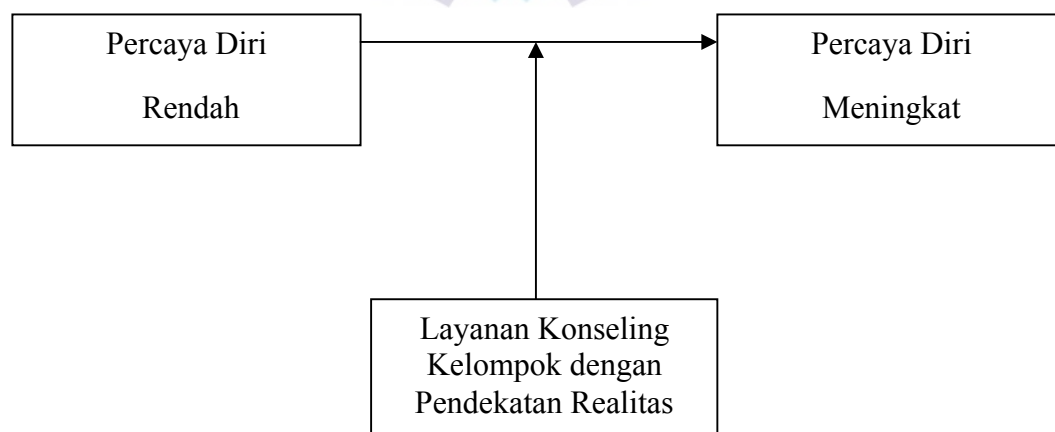
E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen. Bila dalam penelitian ada variabel moderator dan intervening, maka juga perlu dijelaskan, mengapa variabel itu ikut dilibatkan dalam penelitian. Pertautan antar variabel tersebut, selanjutnya dirumuskan ke dalam bentuk paradigma penelitian. Oleh karena itu pada setiap penyusunan paradigma penelitian harus didasarkan pada kerangka berfikir.

Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar bagi argumentasi dalam menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis. Kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan.³⁵

Oleh karena itu, kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar 2.1 sebagai berikut:

Gambar 1
Kerangka Berfikir



³⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2013), h. 91.

F. Hipotesis

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum ada jawaban yang empirik dengan data.³⁶

Mengetahui adakah pengaruh pendekatan realitas secara signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dengan layanan konseling kelompok di kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berfikir maka hipotesis yang penulis ajukan adalah :

- 1) **H₀** : Kepercayaan diri peserta didik tidak dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas pada kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018
- 2) **H_a** : Kepercayaan diri peserta didik dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas pada peserta didik kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

³⁶Sugiono, *Op.cit* h. 96.

2. Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya Z_{hitung} , dibandingkan dengan nilai Z_{tabel} . Cara penentuan nilai Z tabel di dasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal $\alpha = 0,005$) dan $dk = n-1$, kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu:

Tolak H_0 jika $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ dan

Terima H_a jika $Z_{hitung} < Z_{tabel}$



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok melalui pendekatan realitas untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.¹

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini di dalamnya melakukan 2 kali pengukuran yaitu sebelum *treatment* diberikan dan sesudah *treatment* diberikan. Pengukuran sebelum *treatment* O_1 disebut *pretest* dan pengukuran sesudah diberi

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2013) h. 107.

treatment O_2 disebut *posttest*. Perbedaan antara O_1 dan $O_2 = O_2 - O_1$ diasumsikan sebagai efek dari sebuah *treatment*.

Peneliti memberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan realitas pada peserta didik yang memiliki percaya diri rendah kemudian peneliti ingin mengetahui terhadap pengaruh dan perubahan yang terjadi dari perlakuan yang diberikan. Desain ini secara umum dapat digambarkan pada gambar di bawah ini

Gambar 2 Pola One Group Pretest-Posttest Design



Desain pada penelitian eksperimen ini adalah *pre-test dan post-test one group design*.

Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahapan *Pretest*

Tujuan dari *pretest* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung yang mempunyai percaya diri rendah, sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

2. Pemberian *Treatment*

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian ini diberikan kepada beberapa konseli atau peserta didik yang telah dipilih karena memiliki percaya diri rendah. Selanjutnya dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

Pemberian *teatment* ini akan dilakukan sebanyak 4 tahap dengan waktu 30-45 menit, dapat dilihat pada tabel 3.1. Dalam setiap tahapan dilakukan 1-3 kali pertemuan untuk dapat memaksimalkan ketercapaiannya tujuan kegiatan ini. Adapun pada setiap tahapan dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 2
Tahapan Konseling Kelompok

No	Pertemuan	Kegiatan	Jumlah Pertemuan	Waktu
1	1	Pembentukan	1-2 kali	30-45 Menit
2	2	Peralihan	1-2 kali	30-45 Menit
3	3	Kegiatan	1-2 kali	30-45 Menit
4	4	Pengakhiran	1-2 kali	30-45 Menit

Tabel 3
Rancangan Treatment Yang Akan Diberikan

No	Tahapan	Kegiatan
1	Pembentukan	
	a. Mengungkapkan pengertian kegiatan kelompok dalam rangka layanan bimbingan kelompok	Pemimpin kelompok menyampaikan pengertian bimbingan kelompok, kepada anggota kelompok agar anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok.
	b. Menjelaskan cara-cara, dan asas-asas kegiatan kelompok	Dalam hal ini menjelaskan cara-cara dan asas-asas agar tumbuhnya minat anggota kelompok mengikuti kegiatan kelompok.
	c. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri	Hal ini dilakukan oleh pemimpin kelompok dan anggota kelompok, agar tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima dan membantu diantara para anggota kelompok.
	d. Teknik khusus	Pemimpin kelompok memberikan teknik khusus untuk dapat mengembangkan kelompoknya agar tumbuhnya suasana bebas terbuka
	e. Permainan/penghangatan pengakraban	Pemimpin kelompok memberikan permainan guna mencairkan suasana agar tidak tegang, sehingga dalam hal ini pemimpin kelompok bisa memulai pembahasan tentang interaksi sosial yang baik
2	Peralihan	
	a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya	Tujuannya dalam hal ini agar terbebaskan anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.
	b. Menawarkan sambil mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap 3)	Agar anggota kelompok lebih percaya diri untuk mengikuti tahap selanjutnya
	c. Membahas suasana yang terjadi	Pemimpin kelompok dapat lebih jelas mengetahui kondisi anggota kelompok siap atau tidaknya mengikuti tahap

		selanjutnya
	d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota	Agar anggota kelompok dapat aktif dalam kegiatan kelompok
	e. Bila perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)	Agar makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok
3	Tahap Kegiatan	
	a. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok	Terbahasnya topik yang ditugaskan secara mendalam dan tuntas.
	b. Tanya jawab antara anggota kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok	Ikut serta seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.
	c. Anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas	
	d. Kegiatan selingan	
4	Evaluasi dan Pengakhiran (<i>Evaluation- Termination</i>)	
	a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir	Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan.
	b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan	Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai
	c. Membahas kegiatan lanjutan	Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut
	d. Mengungkapkan pesan dan harapan	Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Sumber: tahapan penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas

3. Post-test

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada klien setelah pemberian treatment. Setelah itu membandingkan persentase hasil dari angket dengan indikator untuk meningkatkan percaya diri peserta didik antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

C. Variabel Penelitian

1. Jenis Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.² Dalam penelitian terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang mempengaruhi variabel yang lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan pendekatan realitas (X).
- 2) Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri peserta didik (Y).

2. Hubungan Variabel

Variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3 Hubungan Antar Variabel

Variabel X mempengaruhi variabel Y, layanan konseling kelompok realitas sebagai variabel bebas (X) mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik sebagai variabel terikat (Y).

²Sugiono, Op.Cit, Hlm 60

3. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian ini adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen (eksperimental variabel). Adapun variabel terikat pada penelitian ini adalah rasa percaya diri peserta didik. Berdasarkan kajian teoritis variabel penelitian, maka definisi operasional adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Variabel bebas (X) adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas	Layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas adalah sebagai bentuk bantuan atau stimulus yang bersifat positif kepada anggota kelompok yang tidak terpaku pada kejadian-kejadian masalalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas dan mengubah sikap-sikap konseli sesuai tingkah laku konseli serta tidak adanya hukuman yang diberikan kepada konseli yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dan mempertahankan tingkah	Observasi	-	-

		laku yang positif yang diinginkan individu. Tugas dasar dari seorang konselor dalam konseling kelompok dengan pendekatan realitas ini adalah melibatkan diri dengan anggota kelompok dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan.			
	Variabel terikat (Y) adalah kepercayaan diri	Percaya diri merupakan keyakinan yang positif dalam diri individu untuk mengembangkan penilaian yang positif terhadap diri sendiri, orang lain maupun lingkungan yang dihadapinya dan untuk meraih apa yang diinginkan	Menggunakan angket percaya sejumlah 30 item pertanyaan SS = sangat setuju ST = setuju RG = ragu-ragu TS = tidak setuju ST = sangat tidak setuju	Skor kepercayaan diri Rendah 30-70, Sedang 71-111, Tinggi 112-150	Interval

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³ Populasi dalam penelitian ini adalah 32 peserta didik kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

³Sugiono, *Op-Cit*, h. 117.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁴ Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan beberapa langkah yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

a. Memilih sekolah yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian

Sekolah yang menjadi tempat penelitian adalah SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung, dengan pertimbangan sekolah tersebut mudah dijangkau peneliti dan peneliti mempunyai cukup banyak relasi sehingga dapat mendukung terlaksananya peneliti.

b. Memilih tingkatan kelas sampel penelitian

Tingkatan kelas yang dipilih adalah peserta didik kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung, dengan pertimbangan dengan alasan bahwa kelas X tersebut merupakan peserta didik yang masih dalam masa-masa pengenalan sehingga peserta didik masih dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah. Dengan demikian kelas X dipandang paling cocok untuk dijadikan sampel penelitian dibandingkan kelas lainnya.

c. Melakukan pretest

Pretest berupa instrumen penelitian (angket) kepercayaan diri dengan 10 sampel penelitian yang diberikan secara keseluruhan kepada peserta didik kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung yang memiliki percaya diri rendah.

⁴*Ibid*, h. 118.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁵

Adapun kriteria dalam menentukan sampel pada penelitian ini adalah:

- 1) Peserta didik kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018
- 2) Peserta didik yang terindikasi memiliki kepercayaan diri yang rendah.
- 3) Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1. Kuisisioner atau Angket

Adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai uji kepercayaan diri siswa sebelum melakukan treatment maupun sudah diberikan. Kuesioner kepercayaan diri yang digunakan berjumlah 30 item pernyataan/pertanyaan yang di buat sesuai dengan teori dan indikator yang dipakai dalam skripsi ini, dan telah di uji validasi nya. Angket ini bertujuan untuk

⁵*Ibid*, h. 118.

mengukur kepercayaan diri peserta didik di kelas X dan sebagai pengukur kenaikan kepercayaan diri setelah diberikan treatment pendekatan realitas.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Pada umumnya interviu dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pencari data pihak yang lain sebagai sumber data dengan memanfaatkan saluran-saluran komunikasi secara wajar dan lancar.⁶ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara tak struktur dalam melaksanakan survey pra penelitian kepada guru pembimbing untuk menanyakan masalah yang ada pada peserta didik di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

3. Observasi

Observasi adalah pengamatan secara langsung terhadap gejala yang diteliti, dalam arti luas, observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipan. dimana dalam teknik observasi ini observer turut ambil bagian dalam kehidupan individu atau kelompok orang yang diobservasi. Namun, dalam sebagian kegiatan peneliti tidak terlibat langsung, peneliti hanya mengamati ketika proses pembelajaran berlangsung.⁷

⁶ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*,(Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2014) h. 123.

⁷ *Ibid*, h. 69-71.

4. Dokumentasi

Dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik peserta didik dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian.

5. Skala Pengukuran

Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁸ Pada penelitian ini, jawaban dalam skala likert diberikan skor yang akan dijelaskan pada tabel.

Tabel 5
Skor Alternatif Jawaban

No	PERNYATAAN	Skor Favourable(+)	Skor Unfavourable(-)
1	Sangat setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Ragu-ragu	3	3
4	Tidak setuju	2	4
5	Sangat tidak setuju	1	5

Hasil angket kemudian direkapitulasi dengan kriteria yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus :

$$Ji=(t-r)/jk$$

Keterangan :

t :Skor Tertinggi

r :Skor Terendah

jk :Jumlah Kelas Interval

⁸Sugiono, *Op.Cit*, h. 134.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi $= 5 \times 30 = 150$
- b. Skor terendah $= 1 \times 30 = 30$
- c. Rentan $= 150 - 30 = 120$
- d. Jarak interval $= 120 : 3 = 40$

Tabel 6
Kriteria Kepercayaan Diri Peserta Didik Berdasarkan Skala

Interval	Kriteria
112-150	Tinggi
71-111	Sedang
30-70	Rendah

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelola data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis data karena apabila data tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak bisa menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Karena data yang diperoleh peneliti kurang dari 25 sampel penelitian, maka peneliti menggunakan analisis data dengan statistik non parametrik, statistik non parametrik adalah uji yang dilakukan terhadap data yang terdistribusi normal. Apabila syarat tersebut tidak dipenuhi maka akan terjadi penyimpangan dan hasil analisisnya tidak valid. Peneliti dapat menggunakan uji non parametrik yang memiliki

persyaratan yang lebih longgar. Data tidak harus berdistribusi normal, oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi.⁹

Untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Penelitian ini akan menguji Prstest dan posttest. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara pretest dan posttest melalui uji Wilcoxon ini. Analisis data ini menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* versi 17.

⁹ C.Trihendradi, *7 langkah mudah melakukan analisis ststistik menggunakan SPSS17*, (Yogyakarta: Andi, 2009), h.155.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 pada bulan Januari 2018, yang sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil/gambaran tentang kepercayaan diri dan sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan kegiatan dan mengambil keputusan yang akan dilakukan. Hasil penyebaran instrumen dijadikan analisis awal untuk perumusan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektifan.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPA SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 102 (seratus dua) peserta didik. Sedangkan sampel penelitian sebanyak 10 peserta didik dengan kriteria kepercayaan diri peserta didik yang rendah.

1. Gambaran dan Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas

Pelaksanaan penelitian peningkatan *kepercayaan diri* dengan menggunakan pendekatan *realitas* dilaksanakan di SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Sebelum dilaksanakan proses konseling kelompok dengan *pendekatan realitas*, tahap pertama yang dilakukan peneliti untuk mengetahui *kepercayaan diri* siswa yang rendah adalah, peneliti menyebarkan angket kepada seluruh peserta didik kelas X di SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Dari hasil analisis angket didapatlah 10 peserta didik yang memiliki *kepercayaan diri* rendah. Kesepuluh peserta didik itulah yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *realitas*.

Penulis menjelaskan tatacara dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dan kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan konseling dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaan konseling kepada kesepuluh peserta didik sebagai subjek penelitian. Setelah dilakukan konseling dengan pendekatan *realitas* pada kelompok penelitian sebanyak 4-5 kali pertemuan, maka peneliti membagikan kembali angket yang sama yaitu angket *kepercayaan diri* kepada 10 peserta didik tersebut. Setelah dilakukan analisis, maka diperoleh hasil yang memuaskan, karena tujuan dari konseling yang diinginkan dapat tercapai yaitu terjadi peningkatan *kepercayaan diri* kepada kesepuluh peserta didik.

Pelaksanaan pendekatan *realitas* pada penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok. Masing-masing kegiatan penelitian dilakukan sebanyak enam

kali pertemuan dengan durasi waktu 30-45 menit, berikut ini peneliti sampaikan proses konseling kelompok dengan pendekatan realitas.

a. (pertemuan pertama) keterlibatan

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan informasi bahwa kesepuluh peserta didik mempunyai masalah tentang kepercayaan diri rendah, dalam pertemuan pertama ini konseli mengemukakan masalah yang dialaminya.

YF merasa sulit untuk beradaptasi dengan teman-teman sekelas nya karena dia malu dengan cara bicaranya yang masih terbawa bahasa daerahnya karena dia berasal dari desa. VFPA merasa kondisi fisiknya tidak seperti teman yang lainnya oleh sebab itu VFPA merasa sering dijauhi oleh teman-temannya. NFAK dan RH merasa mudah cemas apabila hendak melakukan sesuatu seperti setiap mengerjakan ulangan. IBA, VY dan MR merasa tidak percaya diri untuk melatih atau menampilkan kemampuan yang dimiliki mereka. SMIC, MCA dan RP mereka merasa malu terhadap kondisi fisik mereka.

b. (pertemuan kedua) Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi

Dalam pertemuan kedua konseli mulai akrab dengan peneliti dan konseli diminta oleh peneliti menceritakan ulang apa yang konseli ceritakan kemarin, lalu peneliti mengulas kembali dari hasil atau masalah-masalah konseli peneliti. Konseli mendengarkan dan memahami apa yang dijelaskan oleh peneliti dan konseli terus dipancing untuk menceritakan masalahnya sehingga sesi konseling ini tetap aktif.

c. (pertemuan ketiga) Eksplorasi arah dan tindakan

Dalam pertemuan ketiga ini konseli lebih santai dan terbuka selanjutnya peneliti melakukan konseling Realitas dengan menggunakan tehnik eksplorasi arah dan tindakan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya, berdasarkan analisis kebutuhan, persepsi, dan komitmen, konseli akan mengusahakan sebaik mungkin untuk bersikap percaya diri. Peneliti meminta konseli untuk mengungkapkan hal apa saja yang dilakukan memenuhi keinginannya tersebut.

d. (pertemuan keempat) Evaluasi diri

Teknik selanjutnya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik evaluasi diri, pada tahap ini peneliti meminta konseli untuk mengungkapkan hal apa saja yang telah dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

e. (pertemuan kelima) Rencana dan tindakan

Dan pada pertemuan ini menggunakan teknik terakhir dalam pendekatan realitas yaitu teknik rencana dan tindakan. Langkah pertama peneliti berusaha menghilangkan pemikiran negatif konseli tentang pandangan negatif tentang dirinya agar membiasakan selalu berfikir positif untuk membangun rasa percaya diri yang kuat, langkah kedua peneliti meyakinkan konseli untuk selalu meyakinkan diri dan pandai membaca situasi, langkah ketiga pandai melakukan penyesuaian diri dan pendekatan kepada orang lain, langkah keempat konseli diharapkan dapat membiasakan untuk memberanikan diri dengan sikap positif yang perlu dilakukan adalah memanfaatkan situasi-situasi sebagai salah satu

sarana untuk berlatih dan membangun percaya diri, langkah terakhir konseli harus berfikir kritis dan objektif terhadap diri dan lingkungannya.

f. (pertemuan keenam)

Dipertemuan terakhir peneliti hanya menyebarkan angket kepada 10 peserta didik yang melakukan sesi konseling kelompok dan didapatkan hasil yang cukup memuaskan karena kesepuluh peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri rendah setelah dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan realitas sekarang kepercayaan diri nya menjadi meningkat dalam kategori sedang dan rendah.

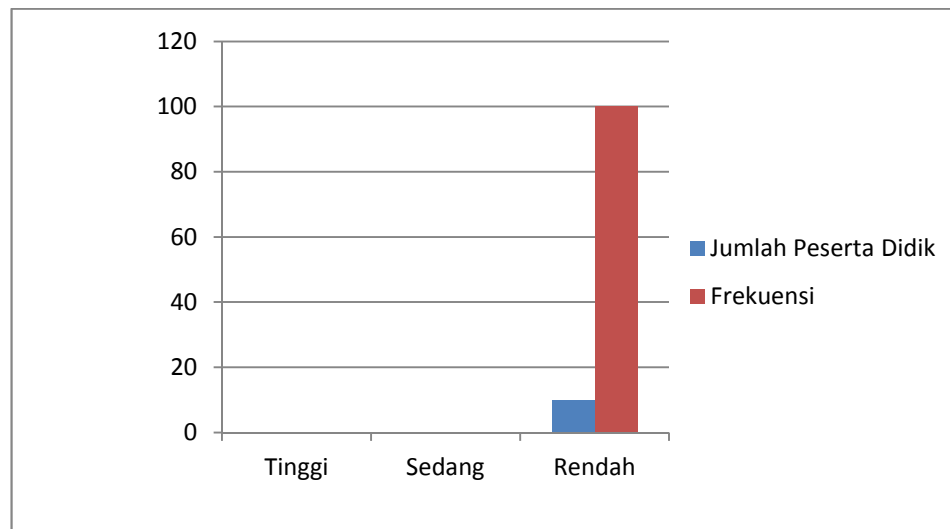
2. Deskripsi Data *Pre-Test*

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian angket *kepercayaan diri*. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *realitas*. Setelah diperoleh *pretest*, peserta didik yang memperoleh skor *kepercayaan diri* yang rendah dapat dilihat pada tabel yakni :

Tabel 7
Data Hasil Skala Kepercayaan Diri Sebelum Perlakuan (*Pre-Test*) di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Self Esteem	N	F %
1	Tinggi	0	0%
2	Sedang	0	0%
3	Rendah	10	100%
Total		10	100 %

Gambar 4
Grafik Sebelum diberikan Perlakuan Pretest



Tabel dan gambar diatas menyatakan gambaran dari peserta didik kelas X yang teridentifikasi memiliki *kepercayaan diri* rendah. Tujuan diadakannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *realitas* agar dapat meningkatkan *kepercayaan diri* peserta didik kelas X SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

3. Deskripsi Data Posttes

Posttest digunakan untuk mengetahui kondisi masing-masing individu setelah diberikan *treatment*. Data hasil *posttest* sepuluh peserta didik yang telah diberikan *treatment realitas* dapat dilihat pada tabel berikut :

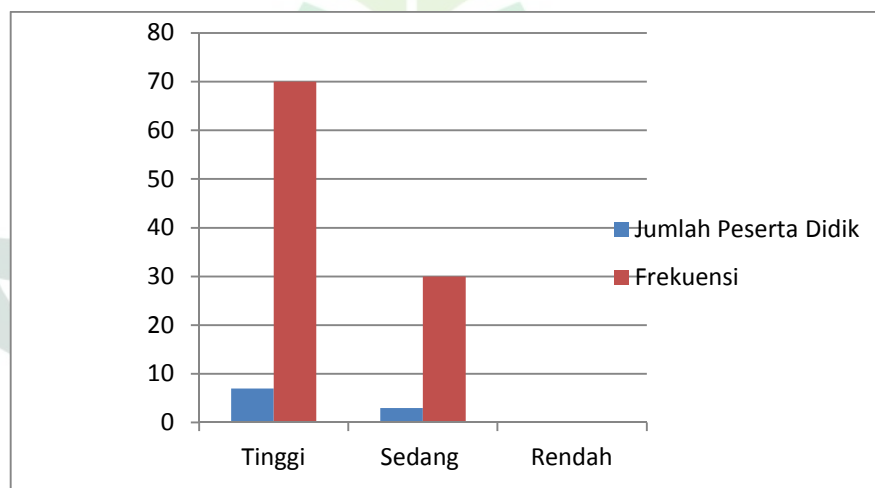
Tabel 8

Data Hasil Pembagian Skala *Kepercayaan Diri* Sesudah perlakuan (*Posttest*) di SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

No	Self Esteem	N	F %
1	Tinggi	70	70%
2	Sedang	30	30%
3	Rendah	0	0%
Total		10	100 %

Gambar 5

Grafik Sesudah Diberikan Perlakuan Posstest



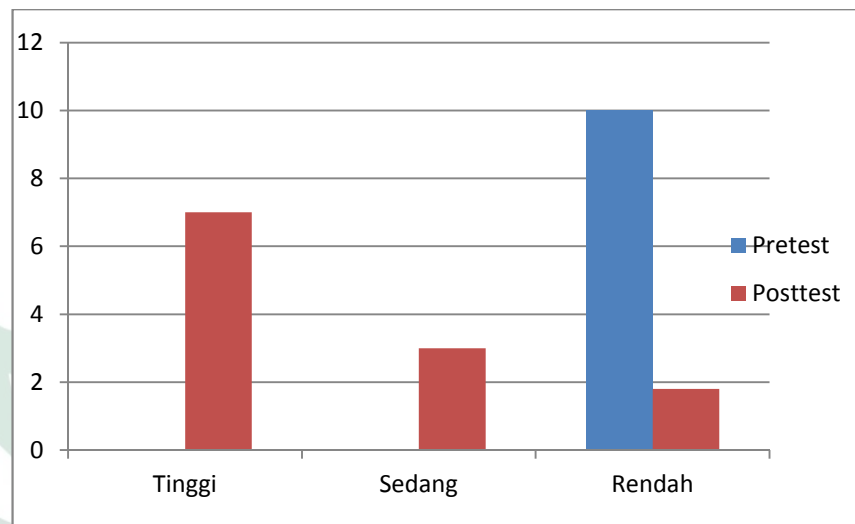
Dari tabel 8 diketahui terjadi peningkatan *kepercayaan diri* dibandingkan dengan hasil *pretest* pada tabel 7 . Yaitu kesepuluh peserta didik yang memiliki *kepercayaan diri* rendah meningkat menjadi 70% tinggi dan 30% sedang. Pelaksanaan *posttest* dilakukan setelah pelaksanaan pendekatan *realitas*. Berikut

ini hasil penghitungan skala sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pemberian pendekatan *realitas*.

Grafik peningkatan *kepercayaan diri* peserta didik yang diperoleh dari hasil skor nilai *pretest* dan *posttest* dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 6

Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri *Pretest* dan *Posttest* Peserta Didik



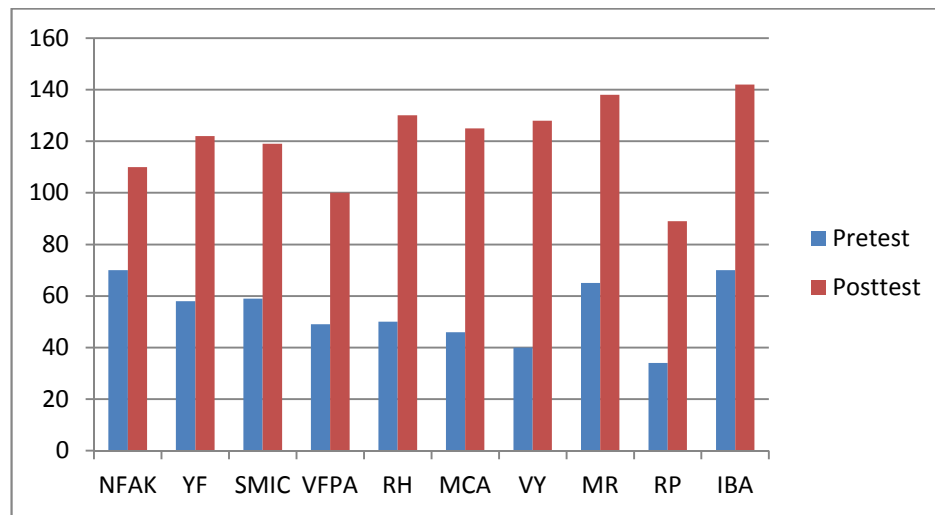
Dapat dilihat pada gambar 4 bahwa terjadi peningkatan skor *kepercayaan diri* ketika sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan *realitas*. Sebelum dilakukan *treatment* menggunakan pendekatan *realitas* terdapat 10 peserta didik yang memiliki *kepercayaan diri* rendah (9,8%). Kemudian setelah diberikan *treatment realitas* kepada kesepuluh peserta didik tersebut terjadi peningkatan dengan kriteria tinggi dengan persentase (100%).

Tabel 9
Uji Hasil *Pretest* dan *Posttest* Hasil Angket Skala Kepercayaan Diri SMA
AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

No	Nama	Potensi		Gain Score
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	NFAK	70	110	40
2	YF	58	122	64
3	SMIC	59	119	60
4	VFPA	49	100	57
5	RH	50	130	80
6	MCA	46	125	79
7	VY	40	128	88
8	MR	65	138	73
9	RP	34	89	55
10	IBA	70	142	72
N=10		$\Sigma=541$		
		$X1=541/10$	$X1=1.203/10$	$Md=\Sigma d/N$
Rata-rata		54,1	120,3	$668/10=66,8$

Dari tabel 10 dapat dilihat bahwa hasil pretest terhadap 10 peserta didik sebelum pemberian *treatment* pendekatan *realitas* diperoleh nilai rata-rata skor kepercayaan diri sebesar 54,1. Setelah dilakukan pendekatan realitas, hasil posttest diperoleh nilai rata-rata 120,3, yang berarti terjadi peningkatan skor sebesar 66,8. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri peserta didik sebelum diberikan pendekatan realitas dengan setelah diberikan pendekatan realitas.

Gambar 7
Grafik Hasil Uji *Pretest* dan *Posttes* Hasil Angket Skala kepercayaan Diri di
SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018



Dalam penghitungan statistik (*mean*, *median*, *modus*) dengan menggunakan program SPSS adalah sebagai berikut :

4. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dipakai oleh peneliti adalah One Sample Kolmogorov-Smirnov (1-Sample K-S). Prosedur One Sample Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji nul hipotesis suatu sampel atau suatu distribusi tertentu. Uji ini dilakukan dengan menemukan perbedaan terbesar (nilai absolut) antara dua fungsi distribusi kumulatif, distribusi yang berasal dari data dan distribusi secara teori matematika.¹ Berikut adalah hasil uji normalitas menggunakan SPSS 17 :

¹ Trihendradi, *7 langkah mudah melakukan analisis statistik menggunakan SPSS 17*, (Yogyakarta: Andi, 2009). h. 168.

Tabel 10
Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA AL-AZHAR
3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Sebelum	Sesudah
N		10	10
Poisson Parameter ^{a,,b}	Mean	54.10	120.30
Most Extreme	Absolute	.218	.167
Differences	Positive	.182	.167
	Negative	-.218	-.154
Kolmogorov-Smirnov Z		.690	.529
Asymp. Sig. (2-tailed)		.727	.942

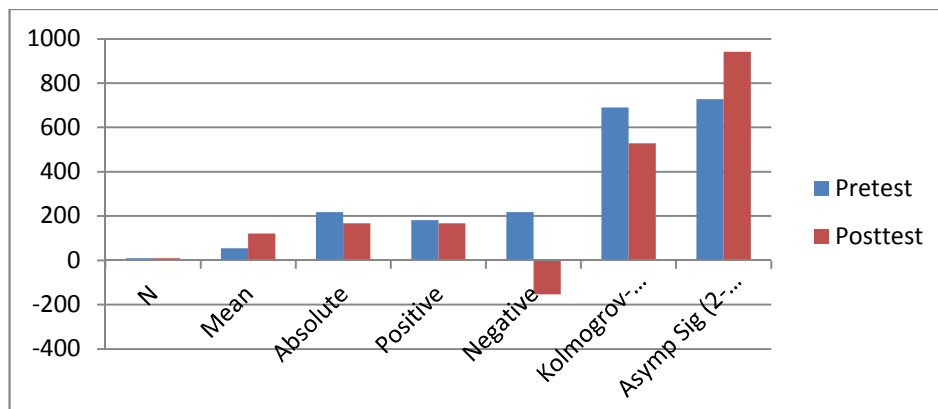
a. Test distribution is Poisson.

b. Calculated from data.



Grafik 8

**Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA AL-AZHAR
3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**



Dari tabel 10, dijelaskan bahwa data berdistribusi normal yang dapat dilihat dari nilai signifikansi atau probabilitas. Pedoman pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak normal dan sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dinyatakan normal.

Dari data tersebut, alat kenormalan distribusi data yang digunakan adalah uji kolmogorov-smirnov dengan keterangan sama dengan uji *non parametrik* dengan nilai signifikan untuk variabel sebagai berikut:

Pretest = .727

Posttest = .942

Nilai probabilitas atas nilai sig yang didapat dari angket sebelum perlakuan dan angket setelah perlakuan adalah $> 0,05$ maka data-data tersebut berdistribusi normal atau simetri.

5. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui nilai sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Berikut adalah nilai Uji Wilcoxon menggunakan SPSS Versi 17 :

Tabel 11
Hasil Nilai Uji Wilcoxon Signed Ranks Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Dari tabel 11, dijelaskan bahwa data hasil uji Wilcoxon Signed Ranks terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Positive Ranks dengan nilai N 10 artinya kesepuluh sampel tersebut mengalami peningkatan hasil nilai dari *pretest* ke *posttest*. Mean Ranks atau rata-rata peningkatannya sebesar 5.50 dan Sum of Ranks atau jumlah rangking positif nya sebesar 55.0. Serta nilai Ties adalah 0 berarti tidak adanya kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*.

6. Uji Statistik

Uji statistik ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pada nilai Z_{hitung} setelah diberikannya treatment , kemudian dibandingkan dengan nilai Z_{tabel} . Berikut adalah nilai ststistik menggunakan SPSS Versi 17 :

Tabel 12
Hasil Uji Statistik Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X di SMA AL-AZHAR
3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

Test Statistics ^b	
	Sesudah – Sebelum
Z	-2.803 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari tabel 11, berdasarkan test statistik dari uji Wilcoxon Signed Rank diperoleh Z_{hitung} -2.803, kemudian dibandingkan dengan Z_{tabel} $0,05 = 49,78$,maka $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$ ($-2.803 \leq 49,78$), nilai asymptotik sig.(2-tailed) untuk uji dua arah sebesar 005 karena $sig \leq 0.05$, ini menunjukkan bahwa maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian diawali dengan profil *kepercayaan diri*, dilanjutkan dengan menganalisis program yang tepat. Adapun pembahasan upaya

meningkatkan *kepercayaan diri* menggunakan pendekatan *realitas* adalah sebagai berikut :

1. Gambaran Umum *kepercayaan Diri* Peserta Didik Kelas VIII di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa *kepercayaan diri* pada peserta didik kelas X SMPA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 sebagian besar berada dalam katagori tinggi, namun masih terdapat peserta didik yang berada dalam katagori rendah. Sehingga apabila dibiarkan maka dapat menghambat proses berinteraksi soial dalam kehidupan sehari-hari dan dalam proses belajar mengajar.

Pada penelitian ini terfokus pada *kepercayaan diri* dalam berinteraksi sosial. Peserta didik memiliki *kepercayaan diri* yang tinggi/positif diharapkan dapat mempermudah peserta didik dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam proses belajar mengajar. *Kepercayaan diri* mempunyai pengaruh yang kuat terhadap prilaku yang ditampilkannya. *Kepercayaan diri* merupakan pengatur utama prilaku individu atau merupakan pemimpin bagi semua dorongan. Untuk itu *kepercayaan diri* perlu diperlukan oleh setiap individu.

Berdasarkan analisis data penelitian, menunjukan bahwa terdapat peningkatan *kepercayaan diri* peserta didik kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *realitas*. Dari hasil analisis data penelitian diketahui bahwa rata-rata tingkat

kepercayaan diri peserta didik setelah diberikannya *treatment* lebih tinggi jika dibandingkan dengan sebelum diberikannya *treatment*.

Menurut Lauster mendefinisikan bahwa *kepercayaan diri* :

“ialah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak cemas dalam bertindak, merasa bebas, tidak malu dan tertahan sekaligus mampu bertanggung jawab atas yang diperbuat”.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti membantu peserta didik meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang berada pada kategori rendah dengan menggunakan pendekatan *realitas*, agar peserta didik dapat memiliki *kepercayaan diri* yang akan berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. *Kepercayaan diri* dapat ditingkatkan dengan mengajarkan kepada peserta didik untuk bersikap optimis dan yakin dalam melakukan segala hal tanpa ragu-ragu atau malu.

Penerapan metode dalam konseling kelompok adalah dalam keadaan tertentu konselor menasihati dan mengarahkan konseli (peserta didik) sesuai dengan masalahnya, dan dalam keadaan yang lain konselor memberikan kebebasan kepada konseli untuk berbicara sedangkan konselor mengarahkan saja.² Hambatan-hambatan seperti perasaan takut, cemas, berfikir negatif, menutup diri, putus asa dan sebagainya. Pada layanan konseling kelompok dengan pendekatan *realitas* dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan.

² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta,: Rajawali Pers, 2009), h.. 301.

Orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu mempunyai orientasi progres kedepan yang lebih baik, menghadapi halangan dan rintangan dengan hati tenang dan bijak, tidak akan pernah merasakan takut, khawatir dan cemas atas segala yang akan menimpa, yang terpenting adalah orang yang percaya diri akan menggeser stereotipe ketakutan dan kegagalan menjadi peluang dan keberhasilan.³ Peningkatan pada aspek ini tampak pada kesepuluh peserta didik yang memiliki pemersalahan kepercayaan diri semacam ini. Hambatan yang menghadapi mereka antara lain belum percaya atas kemampuan diri sendiri, mudah cemas, sulit untuk menyesuaikan diri, dan kurang optimis dalam melakukan aktifitas keseharian. Namun setelah diberi arahan dan tanggapan dari anggota kelompok, hal ini jadi mulai menunjukkan peningkatan. Peningkatan kepercayaan diri dalam kategori Sedang sebesar 30% dan Tinggi sebesar 70%.

Berdasarkan kajian relevan yang peneliti ambil yaitu Putri Novia Pratama meneliti tentang “Upaya Mengatasi Kepercayaan Diri Rendah Kelayan Melalui Konseling Perorangan Dengan Pendekatan Realita”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pendekatan Realitas mampu meningkatkan kepercayaan diri . Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang kelayan yang memiliki rasa percaya diri rendah dengan faktor yang berbeda dari setiap klien. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara, dan observasi. Sedangkan analisis datanya menggunakan teknik analisis data kualitatif.

³ Robert L. Gibson, *Bimbingan dan Konseling*, Terj, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 176.

Pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan realitas ini dimaksudkan agar siswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman serta kesadarannya masing-masing dalam memahami dirinya sendiri, sehingga diharapkan siswa dapat mengembangkan sikap dan tindakan secara nyata dalam menerapkan nilai-nilai positif dari semua aktivitas yang telah dilakukan dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas. Pada akhirnya kepercayaan diri siswa berada pada kualitas yang lebih baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menunjukan upaya meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan pendekatan Realitas pada peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan pada waktu dan tempat pelaksanaan layanan konseling kelompok dikarenakan ruang bimbingan konseling yang sedang dalam perbaikan atau renovasi, sehingga pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dilaksanakan pada jam istirahat dan bertempat di perpustakaan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari hasil uji Wilcoxon Signed Rank diperoleh nilai Z -hitung untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah $Z_{hitung} = -2.803 \leq Z_{tabel} = 49,78$ dengan probabilitas Sig.(2-tailed) $0.005 \leq 0,05$ Karena probabilitas sig.(2-tailed) $0,005 \leq 0,05$ maka H_0 Ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai kepercayaan diri peserta didik dari sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Jadi hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realitas dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, hal ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, peneliti memberi saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling agar dapat memprogramkan dan melaksanakan pendekatan realitas dengan layanan konseling kelompok secara optimal agar dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

2. Kepada peserta didik

Peserta didik yang kurang percaya diri hendaknya dapat mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dan dapat percaya terhadap kemampuan diri sendiri serta harus berfikir positif agar kemampuan yang dimilikinya dapat berkembang secara optimal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang kepercayaan diri pada peserta didik hendaknya dapat memberikan solusi dengan pemberian *treatment* yang lain untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di sekolah atau tempat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin dan Martaniah. 1998. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. Jurnal Psikologika, No. 6, Tahun III, 1998.
- Afiatin, Tina dan Andayani, Budi. 2017. *Peningkatan kepercayaan diri remaja*, JURNAL PSIKOLOGI 1998, No 2, 35 – 46, ISSN : 0215 – 8884. Di Akses 5 juni 2017.
- Asfany, Rio. 2017. *Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Client Centered pada Siswa SMA*. Di Akses 20 Mei 2017.
- Dedikbud. 1994. *Petunjuk Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling*. Kurikulum SMU, Direktorat Dikmenum.
- Departemen Agama RI. 2000. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Bandung: Diponegoro.
- Failasufah. 2016. *Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*, Jurnal Hisbah.
- Hakim, Thursan. 1999. *Pengembangan Diri*. Yogyakarta: Liberty.
- Hikmawati, Fenty. 2014. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali pers.
- Imro'atun. Siti. 2017. *Keefektifan Layana Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. Jawa Timur: Imro' atun.
- Ketut, Dewa, Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Komalasari, Gantina. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: INDEKS.
- Kurnanto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABETA.
- Musfir bin Said Az-Zahrani. 2005. *Konseling Terapi*, Terj. Jakarta: Gema Insani.
- Mustuti, indri. 2007. *50 kiat percaya diri*. Jakarta: Hi-fest publishing.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Raharyanti, Anjar. 2013. *Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Pelajaran Matematika Siswa Kelas X-9 di SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya*. Surabaya: UNESA.
- Ramadani, Fuad, dan Tri Hariastuti, Retno. 2013. *Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Sikap Diri Kelas XI-IA2 SMA Negeri Driyorejogg Gresik*.
- Republik Indonesia. 2003. Undang-undang Sisdiknas No Tahun 2003. Jakarta: Sinar Grafika.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sapriatna, Mamat. 2011. *Bimbingan dan Konseling berbasis Kompetensi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Surya, Hendra. 2004. *Rahasia Membangun Percaya Diri.*, Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Syaifullah. 2010. *Tips Percaya Diri*. Yogyakarta: Garailmu.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah. (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Trihendradi. 2009. *7 langkah mudah melakukan analisis ststistik menggunakan SPSS17*. Yogyakarta: Andi.
- Winkel. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Zalyana. 2017. *Penerapan Reinforcement Positif dalama Pembelajaran Bahasa Arab*. Diambil dari:
<https://ftk.unisuska.ac.id/attachments/article19/zalyana-reinforcement.pdf>.
 (25 Februari 2017).

Lampiran 1

Keterangan alternatif jawaban:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

R : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya tidak malu mengungkapkan pendapat di depan kelas maupun di muka umum					
2	Saya merasa diri saya cukup cerdas					
3	Saya berusaha mengembangkan bakat yang saya miliki					
4	Saya merasa penampilan saya kurang bagus atau menarik					
5	Dengan penuh percaya diri saya mampu menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi					
6	Saya kurang percaya diri sehingga tidak mampu mengatasi masalah saya sendiri					
7	Setiap ada masalah yang saya hadapi sulit					

	untuk mencari jalan keluarnya					
8	Saya yakin kalau belajar dengan giat maka saya akan mendapat nilai yang bagus					
9	Saya berusaha menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain					
10	Saya merasa mampu mengerjakan sesuatu dengan baik					
11	Saya tidak percaya diri karena kekurangan yang ada pada diri saya					
12	Saya merasa orang lain lebih mampu dari pada saya					
13	Saya menghindari tugas-tugas yang sulit untuk dikerjakan					
14	Saya merasa bahwa teman-teman saya menyenangkan dan menghargai					
15	saya merasa kelebihan yang saya miliki dibutuhkan orang lain					
16	Saya merasa teman-teman saya tidak mau berteman dengan saya					
17	saya sering menyendiri ketika jam istirahat					
18	saya kurang senang apabila ada teman tidak memberi pujian atas prestasi saya					
19	saya mampu bersosialisasi di lingkungan sekolah					
20	Saya sulit untuk beradaptasi di lingkungan yang baru					

21	Saya sulit bergaul dengan orang yang belum saya kenal					
22	Saya merasa kesulitan untuk mengembangkan kelebihan yang saya miliki					
23	saya berusaha bertanggungjawab terhadap apa yang saya lakukan					
24	Saya mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi					
25	Saya tidak menjadi grogi atau gugup kalau harus memberikan sambutan atau berbicara didepan orang banyak					
26	Saya merasa malu dan gugup kalau bertemu dengan orang yang belum kenal					
27	Saya tidak akan tersinggung dan terhina jika saya dilupakan atau tidak diingat lagi oleh teman saya					
28	Saya menganggap setiap masalah pasti ada jalan keluarnya					
29	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup					
30	Saya lebih suka menyendiri bila ada masalah dari pada berbaur dengan teman yang lain.					



DAFTAR HADIR LAYANAN KONSELING KELOMPOK

NO.	NAMA	P-1	P-2	P-3	P-4	P-5
1	DA					
2	MCA					
3	MR					
4	NFAK					
5	RH					
6	RP					
7	SMIC					
8	VFPA					
9	VY					
10	YF					



Lampiran 5

Hasil Posttest Angket Kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung

Nama Responden	Pertanyaan Ke																														Total	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
NFAK	3	4	3	3	3	5	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	5	5	5	3	4	3	4	5	110	Sedang
YF	5	4	4	4	4	3	5	3	4	4	3	4	5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	122	Tinggi
SMIC	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	3	4	4	3	2	2	5	5	5	3	3	3	4	4	119	Tinggi
VFPA	5	4	3	4	5	2	2	5	5	3	2	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	5	2	3	4	3	3	3	100	Sedang
RH	3	4	4	4	5	5	3	4	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	130	Tinggi
MCA	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	4	5	4	4	4	4	125	Tinggi
VY	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	128	Tinggi
MR	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	138	Tinggi
RP	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	89	Sedang
IBA	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	142	Tinggi

Lampiran 4

Hasil Pretest Angket Kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung

Nama Responden	Pertanyaan Ke																														Total	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
NFAK	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	1	3	3	1	3	3	3	2	70	Rendah
YF	1	2	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	4	3	2	3	1	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	58	Rendah
SMIC	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	3	4	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	59	Rendah
VFPA	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	49	Rendah
RH	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	50	Rendah
MCA	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	4	1	2	3	1	1	46	Rendah
VY	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	40	Rendah
MR	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	65	Rendah
RP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	34	Rendah
IBA	4	3	3	3	2	2	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	70	Rendah

Penyebaran Angket pra-penelitian



wawancara dengan guru mata pelajaran



Wawancara dengan guru BK



Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas



Lampiran 3

RENCANA PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Tugas/Materi : Meningkatkan Percaya Diri
- B. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Informasi
- D. Tujuan Layanan :
 - 1. Agar para anggota kelompok memahami akan layanan konseling kelompok
 - 2. Dapat memecahkan masalah secara kelompok
- E. Indikator Pencapaian :

Siswa dapat mengetahui dan memahami pentingnya pelayanan konseling kelompok dalam bidang sosial
- F. Tempat Penyelenggaraan: SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung
- G. Sasaran Layanan : 12 siswa kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung
- H. Pelaksanaan Layanan :
 - 1. Waktu : 45 -50 menit,
 - 2. Tempat : Ruang BK
- I. Uraian Kegiatan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas
 - Pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui beberapa tahapan kegiatan yaitu:
 - 1. Tahap pembentukan
 - a. Praktikan membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka
 - b. Mengajak anggota kelompok untuk bermain untuk menghangatkan suasana.
 - 1. Konselor mencairkan suasana dan memantapkan kesiapan konseli untuk memasuki permainan dengan kegiatan *ice breaking* **“Ikuti Apa Yang Saya Katakan”**

2. Konselor mengarahkan siswa untuk memperhatikan konselor, kata kuncinya adalah instruksi **“Ikuti Apa Yang Saya Katakan”** siswa disuruh mengikuti kata- kata Konselor.
 3. Konselor memilih beberapa kata untuk disebutkan dan diulang sampai beberapa kali, misalnya **ayam- ayam, itik- itik, ayam itik, itik ayam**.
 4. Setelah beberapa kali maka konselor akan menyuruh siswa menghitung, **ada berapa ayam?**
 5. Permainan akan diulangi dengan tetap menyebutkan instruksi dari permainan ini sampai siswa menyadari kesalahan siswa bahwa yang disuruh bukan menghitung jumlah ayam atau itiknya namun mengikuti yang dikatakan konselor.
-
2. Tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, kemudian pemimpin kelompok bertanya kepada anggota kelompok bagaimana kesiapan untuk masuk tahap selanjutnya dan anggota kelompok siap untuk memasuki tahap kegiatan.
 3. Tahap Kegiatan, Tahap ini dimulai dengan pemimpin kelompok menjelaskan materi yang akan dibahas atau disampaikan yaitu topik tugas “Meningkatkan Percaya Diri”. Pembahasan dibuka dengan memberi pertanyaan kepada anggota kelompok mengenai apa yang dimaksud dengan gaya hidup?
 4. Tahap pengakhiran pemimpin kelompok kembali menyimpulkan hasil pembahasan yang telah disampaikan, menanyakan perasaan, pemahaman, dan hal yang akan dilakukan setelah mendapatkan materi layanan konseling kelompok, kemudian pemimpin kelompok menanyakan kegiatan lanjutan dan kesepakatan
- Langkah-langkah atau tahap-tahap pemberian treatment dengan pendekatan realitas. Pemberian treatment dilakukan setiap pertemuan dalam konseling, adapun langkah dalam pemberian treatment:

1. Keterlibatan

Sebelum memulai konseling terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan baik dengan klien, konseling ini harus bersifat sosial, terbuka, akrab dan empatik. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi klien. Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan sehingga mencapai kesepakatan antara klien dengan peneliti (konselor).

2. Eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi

Setelah klien mulai terbuka dan mengetahui peran masing-masing antara peneliti (konselor) dan klien, pada fase ini diupayakan agar klien mengungkapkan segala kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya, baik kebutuhan dan keinginannya terhadap keluarga, teman, sekolah dan kehidupannya.

3. Eksplorasi arah dan tindakan

Tahap ini dilakukan untuk untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Berdasarkan analisis kebutuhan, persepsi dan komitmen, klien akan mengusahakan sebaik mungkin untuk bersikap percaya diri. Konselor meminta klien untuk mengungkapkan hal apa saja yang dilakukan untuk memenuhi keinginannya tersebut.

4. Evaluasi diri

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan klien dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Konselor mengulangi secara singkat tentang hasil pertemuan sebelumnya tentang arah dan tindakan yang pernah dilakukan untuk memenuhi kebutuhan. Setelah itu melanjutkan mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan.

5. Rencana dan Tindakan

Untuk memecahkan permasalahannya maka disusun alternatif pemecahan masalah klien yaitu:

1. Berpikir positif dan menyingkirkan pikiran negatif dalam membangun rasa percaya diri yang kuat.
2. Biasakan untuk memberanikan diri dan pandai membaca situasi.
3. Pandai melakukan penyesuaian diri dan pendekatan kepada orang lain
4. Klien membiasakan untuk memberanikan diri dengan sikap positif yang perlu dilakukan adalah memanfaatkan situasi – situasi sebagai salah satu sarana untuk berlatih dan membangun rasa percaya diri.
5. Klien berpikir kritis dan objektif terhadap diri dan lingkungannya.

Setelah alternatif pemecahan tersusun, klien memilih salah satu alternatif yang menurutnya tepat dan bertanggung jawab. Sedangkan tindak lanjut berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan klien, dilakukan penyusunan rencana-rencana kedepan.

J. Materi Layanan : (Terlampir)

K. Metode : Diskusi, Tanya Jawab

- Diskusi : diskusi dilaksanakan pada tahap kedua (tahap pengakhiran) dimana praktikan memberikan waktu untuk siswa dapat lebih memahami mengenai konseling kelompok. Namun dapat juga dilaksanakan pada tahap kegiatan, dimana kelompok akan membahas mengenai permasalahan yang diungkapkan oleh praktikan
- Tanya jawab : tanya jawab dilaksanakan pada tahap kegiatan (tahap ketiga), dimana siswa akan membahas secara kelompok mengenai permasalahan yang diungkapkan oleh praktikan

L. Penyelenggara Layanan : Mutiara Icmi Simanjuntak

M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru BK

N. Rencana penilaian dan Tindak Lanjut :

1. Rencana penelitian proses dilakukan saat berlangsungnya pemberian layanan dengan mengamati keaktifan serta kesungguhan siswa atau dalam hal ini anggota kelompok dalam melaksanakan konseling kelompok. Penilaian produk dilakukan pada saat layanan konseling kelompok berakhir, yaitu dengan menanyakan kepada anggota kelompok tentang siswa akan membahas secara kelompok mengenai permasalahan yang diungkapkan oleh praktikan.

O. Catatan Khusus :-

Bandar Lampung, 2018

Guru BK

Penyelenggara Layanan

Mad Berawi, S.Pd

Mutiara Icmi Simanjuntak

NIP. 197808042008011197

NPM. 1311080016